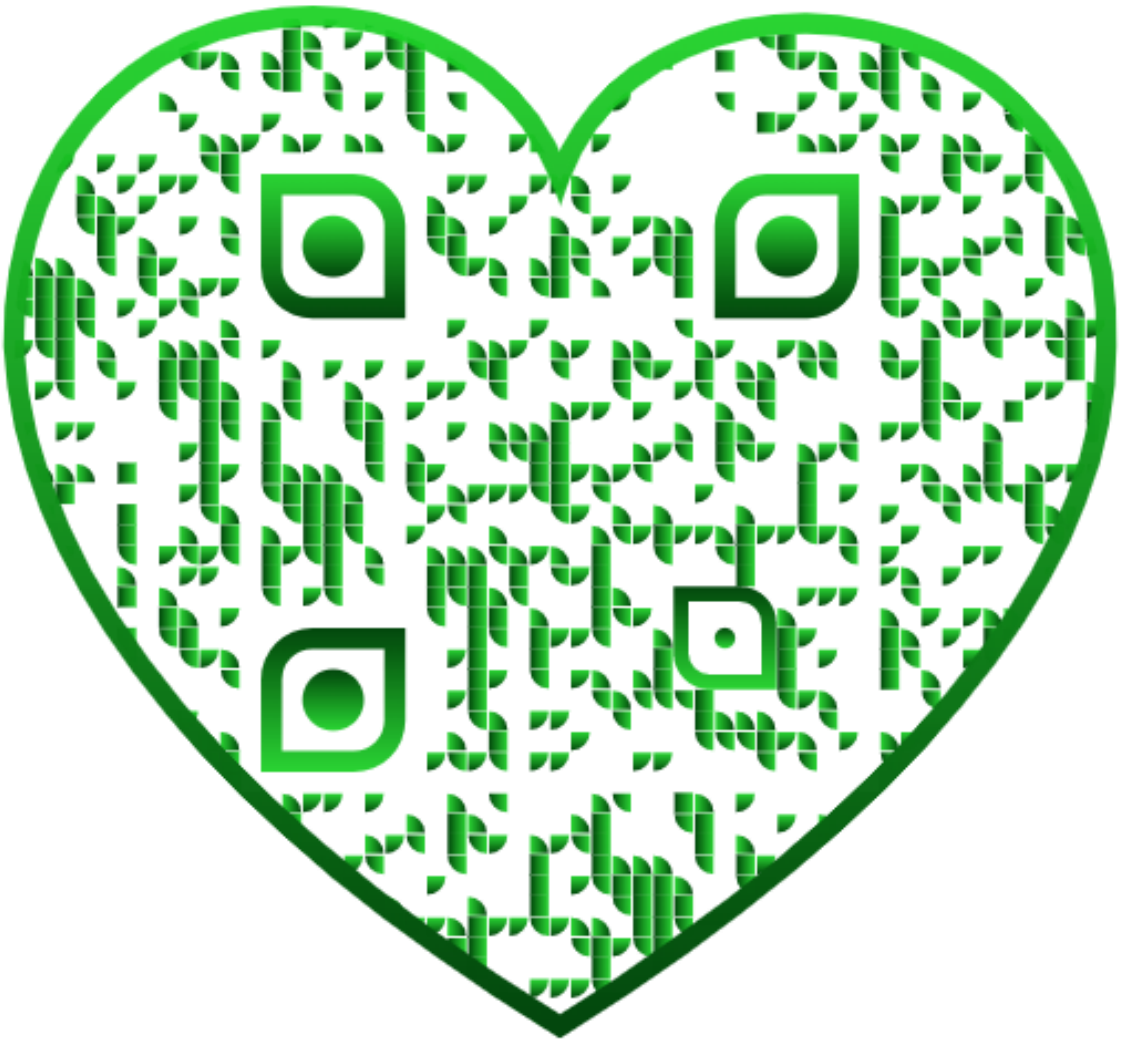
Pot-au-feu, potées & Cie

Héloïse Martel

Des mijotés à mitonner !

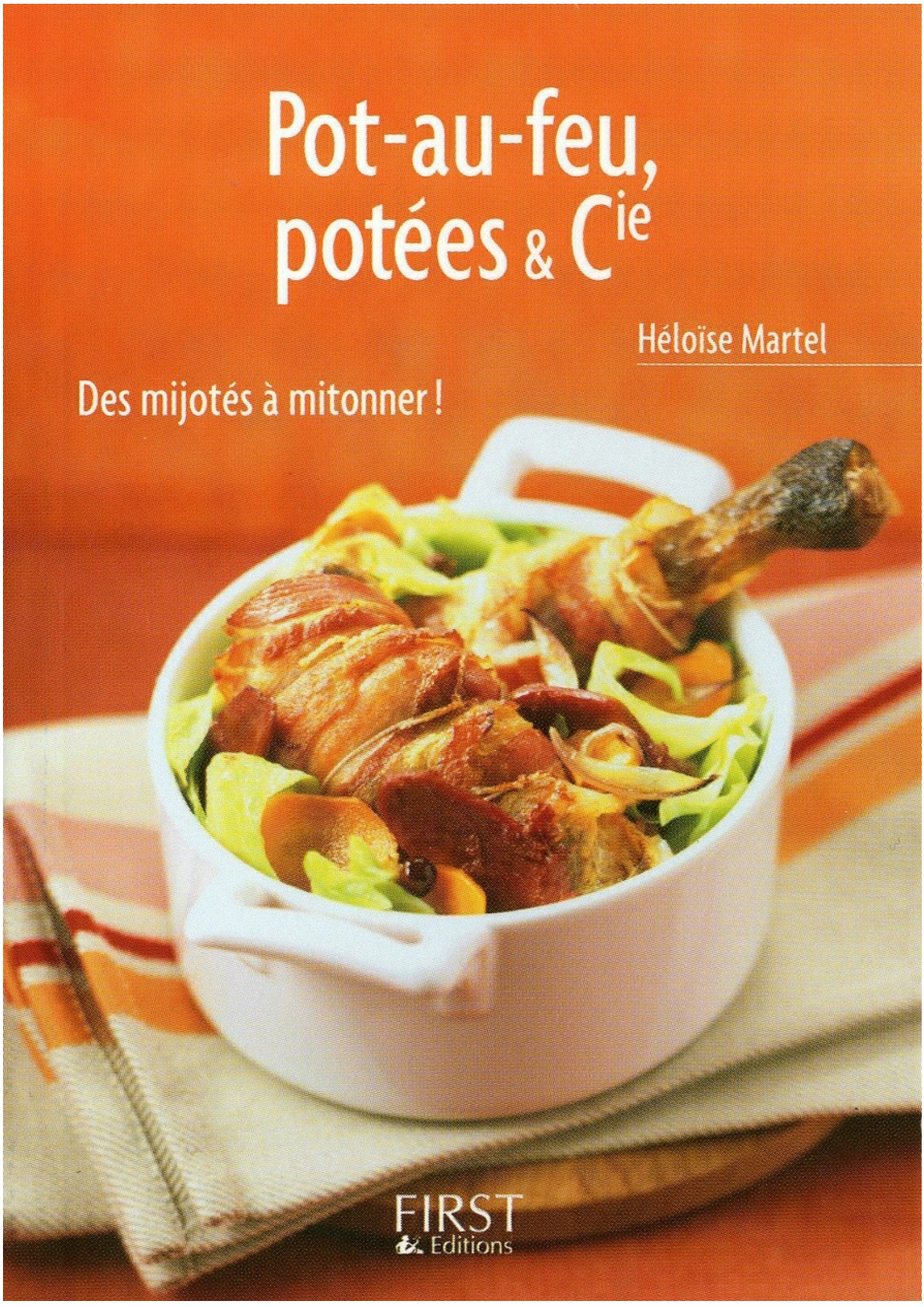
FIRST Editions



Pot-au-feu, potées & Cie

Héloïse Martel

Des mijotés à mitonner !



FIRST Editions

Héloïse Martel

Pot-au-feu, potées & Cie

FIRST Editions

© Éditions First, 2009

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 1er trimestre 2009
Maquette de couverture : Olivier Frenot
Mise en page : Pascale Desmazières
Correction : Valérie Gios

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité. Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires :

Éditions First
60 rue Mazarine
75006 Paris – France
Tél. : 01 45 49 60 00
Fax : 01 45 49 60 01
e-mail : firstinfo@efirst.com

9782754048033

POT-AU-FEU, POTÉES & C^IE

Quel est le plat qui évoque inéluctablement l'hiver, les longues soirées entre amis au coin du feu, les déjeuners de famille du dimanche ? C'est le pot-au-feu, bien sûr, suivi de très près par les potées et les daubes, plats qui réchauffent le corps et le cœur quand le froid, la pluie, la neige et la nuit nous ramènent bien vite à la maison.

Pot-au-feu et potées sont parmi les plats les plus anciens de notre gastronomie, dont on trouve encore des recettes, issues en particulier du Viandier, livre de recettes dont la première édition officielle fut publiée en 1515, écrite par Guillaume Tirel, dit Taillevent, enfant de cuisine de Jeanne d'Évreux, maître queux de Charles V et premier écuyer de cuisine de Charles VI. Mets presque quotidien de la cour, des nobles et des grands bourgeois, pot-au-feu et potées étaient le plat principal des repas de fête des plus modestes. Plus le maître de maison était fortuné, plus nombreuses étaient les épices, denrée rare et très chère, mais très « tendance » en ces siècles de découverte des continents lointains dont elles sont originaires. Le pot, ustensile de cuisine à tout faire, trônait dans l'âtre et l'on jetait dans l'eau viandes, abats, légumes, herbes, en fonction de ses possibilités. Henri IV ne souhaitait-il pas que son peuple ait à sa table, chaque dimanche, une poule au pot ?... le must de la bonne chère à cette époque.

Le pot est devenu pot-au-feu et potée. Quelle différence ? Le pot-au-feu est un ensemble de viandes, volailles et légumes cuisant dans une grande quantité d'eau, donnant un bouillon que l'on déguste à part. La potée se cuit dans une quantité plus réduite de bouillon. Quant à la daube, elle est le plus souvent cuisinée au vin et donne une sauce courte et très concentrée. La préparation de ces plats est toute simple. Voici quelques conseils pour les réussir.

Gaz ou électricité

Pot-au-feu, potée et daube cuisent longtemps à feu doux afin que les arômes se développent. Privilégiez la plaque de cuisson électrique à basse température.

Faitout et cocotte

Pour les pot-au-feu et les potées, un faitout est le récipient idéal. Voyez grand, car les ingrédients occupent beaucoup de volume. Pour les daubes, prenez une cocotte à fond épais, grande, elle aussi, et munie d'un couvercle. Si vous manquez de temps, utilisez un autocuiseur, mais dans ce cas, divisez par deux le temps de cuisson indiqué dans nos recettes.

Choix de la viande

La viande des pot-au-feu et des potées est destinée à cuire longtemps. Par conséquent, les morceaux doivent être adaptés à ce mode de cuisson. Pour le bœuf, demandez à votre boucher du bœuf à braiser, comme du gîte, du paleron, du flanchet, du plat de côte, qui sont meilleurs après avoir mijoté plus de 2 heures. Si vous cuisinez un poulet, limitez la cuisson à 1 heure 30 minutes, pour que les morceaux ne partent pas en charpie. En règle générale, prévoyez des quantités larges : les daubes se congèlent et se réchauffent très bien. Quant à la viande de pot-au-feu, elle est délicieuse le lendemain, transformée en hachis parmentier ou tout simplement en salade du lendemain. Nous vous proposons quelques recettes pour accommoder vos restes. Les os à moelle sont pour les amateurs un mets recherché. Enveloppez-les d'une mousseline (un grand morceau de compresse fait très bien l'affaire) pour que la moelle ne s'échappe pas dans le bouillon pendant la cuisson. Servez la moelle saupoudrée d'un peu de sel de Guérande, qui exalte sa saveur.

Un débat s'élève parfois entre gourmets : les uns mettent la viande dans l'eau froide, les autres la plongent dans l'eau bouillante. Lorsque la cuisson de la viande démarre à l'eau froide, elle répand ses arômes

dans le bouillon qui est ainsi encore plus savoureux. Lorsqu'elle est plongée dans de l'eau bouillante, la viande garde tous ses sucs.

Les légumes

Carottes, navets, céleri, oignons et poireaux sont les légumes de base. N'oubliez pas d'attacher les poireaux et les branches de céleri, afin de pouvoir les retirer ensemble du bouillon et les disposer sur le plat, sinon, vous aurez du mal à les repêcher !

Le chou fait partie de la plupart des potées et des pot-au-feu. Pour le rendre digeste, faites-le blanchir pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante salée avant de le faire cuire avec les autres ingrédients. Un inconvénient : le chou n'est pas discret… Il se repère à son odeur forte pas très agréable. Pour l'atténuer, plusieurs solutions : aérez en grand la maison, mettez dans l'eau de cuisson un morceau de pain supposé absorber les odeurs, ou bien faites bouillir dans un autocuiseur sans la soupape de l'eau avec des herbes aromatiques comme la menthe, par exemple.

Le bouquet garni est incontournable. Il est composé d'une feuille de laurier, d'un brin de thym, d'une branche de persil. Le mieux est de le composer vous-même pour être certain du parfum de ses composants. Il existe dans le commerce des sachets mousseline à plonger dans l'eau présentés en petits bocaux de verre. Pratiques, certes, mais assurez-vous qu'ils ne sont pas éventés.

Le bouillon

Riche en vitamines et en oligo-éléments précieux pour la santé, réconfortant et très goûteux, le bouillon de pot-au-feu mérite une place de choix sur la table. Vous pouvez le servir avant la viande et les légumes, ou bien le proposer au repas suivant, ou le lendemain, avec du vermicelle, du pain de campagne, du fromage râpé, des oignons émincés… À ce propos, il existe une coutume paysanne très ancienne qui consiste à verser un peu de vin rouge dans l'assiette remplie de bouillon et qui s'appelle « faire chabrot ». On peut aussi y verser un

doigt de porto, ou deux cuillerées à soupe de crème.

Sachez qu'il est préférable de ne pas garder le bouillon plus de 24 heures au réfrigérateur. Au-delà de ce délai, nous vous conseillons de le congeler dans des bacs à glaçons ; ce procédé est très pratique pour prélever une petite quantité si vous avez besoin d'un fond de sauce, par exemple.

Mais le bouillon est gras, ce qui déplaît à certains soucieux de leur ligne ou de leur taux de cholestérol. Dégraissez-le : mettez le bouillon au réfrigérateur, la graisse se forme en pellicule sur la surface du liquide ; il ne vous reste plus qu'à la retirer avec une cuillère. Vous pouvez aussi passer le bouillon à travers un torchon fin qui retiendra les particules de graisse et toutes les impuretés. Le bouillon sera ainsi clair.

Comment utiliser un reste de bouillon ? Prenez-le pour aromatiser une sauce brune, pour faire cuire des légumes, en particulier des endives, des carottes ou des pommes de terre, ou encore des pâtes, du riz ou de la polenta.

Le pot-au-feu de bœuf est le plus traditionnel, mais ce mode de cuisson convient aussi bien à d'autres viandes et volailles. Même le foie gras se cuisine ainsi ! Découvrez mes cent recettes de pot-au-feu, de daubes et de potées pour un hiver très gourmand.

Pot au feu tradition
Pot-au-feu aux quatre viandes
Potée Albigeoise
Potée Alsacienne
Potée Auvergnate
Potée Berrichonne
Potée Bourguignonne
Potée Bretonne
Potée Champenoise
Potée Franc-comtoise
Potée liégeoise
Potée Limousine
Potée Lorraine

Potée Morvandelle
Potée Savoyarde
Poule au pot
Poule au riz
Poule pochée aux légumes sauce aux herbes
Poulet confit à la bière
Soupe au chou
Waterzoï de poissons
Zarzuela

SOMMAIRE

Page de titre
Page de Copyright
POT-AU-FEU, POTÉES & Cie
LES POT-AU-FEU
LES DAUBES
LES POTÉES
LES RESTES DE POT-AU-FEU
Index des recettes

LES POT-AU-FEU

BOLLITO MISTO (POT-AU-FEU ITALIEN)

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h 15 min

---

4 cuisses de poulet • 300 g de bœuf à braiser • 1 langue de veau • 8 carottes • 4 poireaux • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 bouquet garni • 2 piments oiseau • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes, l'oignon et l'ail. Nettoyez les poireaux, coupez-les en rondelles, et détaillez les carottes en tranches épaisses. Émincez l'ail et l'oignon. Versez 3 litres d'eau dans un faitout, salez, poivrez et portez à ébullition. Mettez le bouquet garni, l'ail, l'oignon et les piments dans l'eau, prolongez l'ébullition, puis ajoutez le morceau de bœuf. Écumez régulièrement après la reprise de l'ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 1 heure.

Ajoutez alors la langue de veau, continuez la cuisson pendant 30 minutes, puis ajoutez les cuisses de poulet. Laissez cuire encore 30 minutes, puis ajoutez enfin les légumes. Trente minutes plus tard, arrêtez la cuisson.

Découpez les viandes en tranches, déposez les légumes dans un plat creux et disposez les viandes par-dessus. Servez très chaud. Accompagnez de gros sel, de moutarde et de cornichons. Gardez le bouillon pour un prochain repas.

BORTSCH

4 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 3 h 15 min

---

800 g de bœuf à braiser dans le gîte • 2 os de bœuf • 3 poireaux • 2 carottes • 2 tomates • 4 pommes de terre • 1 branche de céleri • ½ chou vert • 400 g de betterave crue • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 4 clous de girofle • 1 bouquet d'aneth • 50 cl de crème fraîche • 50 g de saindoux • sel, poivre

---

Réalisation

Mettez la viande avec les os dans un faitout, mouillez avec 4 litres d'eau, portez à ébullition en écumant régulièrement.

Épluchez et hachez les oignons et l'ail. Pelez les carottes, nettoyez les poireaux et le céleri, émincez-les, enlevez les feuilles flétries du chou, coupez-le en lanières, épluchez la betterave. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées, épépinez-les puis coupez-les en quartiers. Pelez les pommes de terre, laissez-les entières.

Faites fondre le saindoux dans une cocotte, faites fondre le hachis d'ail et d'oignon, ajoutez les légumes émincés, les quartiers de tomate, couvrez et laissez cuire pendant 15 minutes. Versez ensuite les légumes dans le faitout, salez, poivrez, ajoutez les clous de girofle. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 2 heures 30 minutes. Ajoutez enfin les pommes de terre et prolongez la cuisson pendant 30 minutes.

Retirez les os et la viande, coupez-la en petits dés, remettez-la dans le bouillon. Versez dans une soupière. Mettez la crème dans un bol, parsemez d'aneth ciselé et servez avec la soupe.

Notre conseil : vous pouvez aussi préparer des petits chaussons appelés pirojkis en hachant la viande avec un oignon et un peu d'aneth et en l'enveloppant de pâte brisée dorée à l'œuf et cuite au four à 210 °C (th. 7) pendant 20 minutes.

COCIDO (POT-AU-FEU ESPAGNOL)

4 pers. Prép. : 20 min Trempage : 12 h Cuisson : 2 h 30 min

---

4 découpes de poulet • 400 g de flanchet de bœuf • 150 g de petit salé • 100 g de jambon fumé espagnol • 200 g de chorizo • 200 g de boudin noir • 200 g de pois chiches • 4 carottes • 2 oignons • 1 poireau • 1 gousse d'ail • 4 pommes de terre • 1 petit chou • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

La veille du repas, mettez les pois chiches dans une terrine, recouvrez-les d'eau et laissez-les tremper pendant 12 heures.

Le jour même, versez 3 litres d'eau froide dans un faitout, ajoutez les pois chiches égouttés, le bouquet garni, les morceaux de poulet et le bœuf. Portez à ébullition en écumant régulièrement. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes.

Épluchez les légumes : pelez les carottes, les oignons, les pommes de terre et la gousse d'ail. Nettoyez soigneusement le poireau. Retirez les feuilles abîmées du chou et coupez-le en quatre. Ajoutez dans le faitout le petit salé, le jambon, les carottes, les oignons, le poireau, l'ail, salez, poivrez. Poursuivez la cuisson pendant 30 minutes, puis mettez enfin le chou, les pommes de terre, le chorizo et le boudin. Laissez cuire encore pendant 30 minutes.

Retirez les légumes, déposez-les dans un plat creux, découpez les viandes, disposez-les par-dessus. Accompagnez de gros sel, de moutarde et de cornichons. Gardez le bouillon pour un prochain repas.

Notre conseil : vous pouvez ajouter un peu de piment d'Espelette ou du safran.

COTRIADE DU PÊCHEUR

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 35 min

1,5 kg de poissons (congre, lotte, maquereaux, merlus, rougets…) • 3 oignons • 8 pommes de terre • 30 g de beurre • 1 bouquet garni • 1 cuil. à café de moutarde • 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 4 cuil. à soupe d'huile • 3 branches de persil • 8 tranches de pain de campagne • sel, poivre

Réalisation

Épluchez et hachez les oignons. Pelez les pommes de terre, coupez-les en quartiers. Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites fondre les oignons, ajoutez les pommes de terre, le bouquet garni, du sel, du poivre et arrosez avec 3 litres d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes.

Coupez les poissons en morceaux, ajoutez-les au bouillon et laissez cuire 20 minutes. Préparez une vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre, du sel, du poivre et l'huile. Hachez finement les feuilles de persil et ajoutez-les.

Retirez le poisson et les pommes de terre du bouillon avec une écumoire, disposez-les sur un plat. Versez le bouillon dans une soupière.

Servez-le sans attendre, avec des tranches de pain de campagne. Le poisson et les pommes de terre se dégustent ensuite avec la vinaigrette.

COUSCOUS ROYAL

4 pers. Préparation : 40 min Trempage : 12 h Cuisson : 3 h

4 côtes d'agneau • 4 merguez • 300 g de bœuf haché • 300 g de mouton haché • 400 g de plat de côtes • 4 découpes de poulet • 4 oignons • 4 carottes • 4 navets • 4 poireaux • 1 branche de céleri • 4 courgettes • 4 tomates • 800 g de

semoule • 300 g de pois chiches • 100 g de raisins secs • 1 bouquet garni • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 100 g de beurre • 2 pincées de piment de Cayenne • 2 pincées de cumin en poudre • 2 pincées de coriandre en poudre • sel, poivre

---

Réalisation

La veille du repas, mettez les pois chiches dans une terrine, couvrez-les d'eau salée et laissez tremper pendant 12 heures.

Le jour même, faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 3 heures. Mettez le plat de côtes dans un faitout, mouillez avec 3 litres d'eau froide, salez, poivrez et portez à ébullition puis écumez et laissez cuire doucement pendant 1 heure.

Pendant ce temps, épluchez les légumes. Coupez les courgettes en rondelles épaisses, les carottes en tronçons, les navets en deux, les oignons et les tomates en quatre, liez les poireaux et le céleri. Mettez ces légumes dans le bouillon, ajoutez les découpes de poulet et le bouquet garni et prolongez la cuisson pendant 45 minutes. Mettez les raisins dans un bol, couvrez-les d'eau chaude et laissez-les tremper pendant 30 minutes.

Essorez-les.

Préparez la semoule : versez-la dans un saladier, couvrez-la d'eau froide salée. Dès que l'eau est absorbée, transvasez-la dans le panier supérieur d'un couscoussier posé sur la marmite remplie d'eau bouillante. Laissez cuire pendant 40 minutes. Arrosez d'un verre d'eau froide, puis prolongez la cuisson pendant 25 minutes. Versez la semoule dans une terrine, ajoutez le beurre coupé en parcelles et égrainez la semoule à la fourchette en l'aérant. Remettez-la dans le panier supérieur du couscoussier en attendant que les viandes soient cuites.

Mélangez le mouton et le bœuf haché avec les épices, du sel et du poivre. Façonnez quatre boulettes. Versez l'huile d'olive dans une poêle à revêtement antiadhésif, faites cuire les boulettes en les retournant avec précaution. Faites griller les merguez et les côtes

d’agneau.

Pour servir, versez la semoule en dôme dans un plat creux. Prélevez les découpes de poulet avec une écumoire, déposez-les sur un plat, versez le bouillon dans une soupière. Déposez les merguez, les côtes d’agneau et les boulettes sur le plat. Mettez les pois chiches et les raisins dans deux coupes. Servez avec de la harissa.

HOCHEPOT (POT-AU-FEU FLAMAND)

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 30 min

---

1 kg de collier d’agneau • 400 g de carottes • 400 g de navets • 400 g de pommes de terre • 2 oignons • 1 bouquet garni • 50 g de beurre • 1 cuil. à soupe de farine • 50 cl de bouillon de bœuf • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes, coupez-les en rondelles, épluchez les navets et les pommes de terre, coupez-les en quartiers, épluchez et émincez les oignons. Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites dorer les morceaux d’agneau sur toutes leurs faces en les retournant souvent, saupoudrez-les de farine, arrosez-les de bouillon, salez, poivrez puis ajoutez les légumes et le bouquet garni.

Couvrez et laissez cuire 1 heure 10 minutes. Servez bien chaud.

COZIDO (POT-AU-FEU PORTUGAIS)

4 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 1 h 40 min

---

400 g de bœuf • ½ poulet • 200 g de quasi de veau • 300 g de poitrine de porc • 1 chorizo portugais • 1 oreille de porc •

2 pieds de porc • 1 Morcela (boudin portugais) • 1 Farinheira (saucisse portugaise) • 6 pommes de terre • 4 carottes • 4 navets • 1 chou • sel, poivre

---

Réalisation

Déposez les viandes et la charcuterie dans un grand faitout, couvrez-les d'eau, salez, poivrez. Faites cuire pendant 1 heure. Au bout de 30 minutes, retirez le poulet, mettez-le dans une casserole avec un peu de bouillon pour qu'il reste chaud. Retirez les viandes au fur et à mesure qu'elles sont cuites, tenez-les au chaud dans le bouillon.

Pendant la cuisson, épluchez les légumes. Lorsque vous avez retiré les viandes, mettez les légumes dans le bouillon et laissez-les cuire pendant 30 minutes. Remettez les viandes, poursuivez la cuisson pendant 10 minutes. Déposez les légumes dans un plat creux, découpez les viandes mettez-les par-dessus. Accompagnez de gros sel, de moutarde et de cornichons. Gardez le bouillon pour un prochain repas.

Notre conseil : au Portugal, on complète ce plat d'un peu de riz.

FOIE GRAS EN POT-AU-FEU

4 pers. Préparation : 15 min Marinade : 12 h Cuisson : 25 min

---

1 foie gras frais de canard • 1 boîte de pelures de truffe • 4 oignons nouveaux • 4 carottes nouvelles • 4 navets nouveaux • 4 petits poireaux nouveaux • 8 asperges • 8 pommes de terre rattes • 20 g de beurre • fleur de sel, poivre du moulin

Marinade : 4 cl de porto rouge • 1 cl d'armagnac • 1 pincée de quatre-épices • 2 pincées de sucre • 2 pincées de poivre gris • 4 pincées de sel • 1 gousse d'ail

Réalisation

La veille du repas, préparez la marinade dans une terrine en mélangeant le porto, l'armagnac, le sel, le poivre, le sucre et le quatre-épices. Pelez la gousse d'ail, coupez-la en lamelles, ajoutez-la. Déposez le foie gras cru dans la marinade, retournez-le plusieurs fois délicatement, recouvrez la terrine de film alimentaire et laissez au frais pendant 12 heures.

Le jour même, épluchez les légumes. Déposez le foie égoutté dans le panier d'un cuit vapeur, faites-le cuire pendant 20 minutes. Pendant ce temps, faites cuire les légumes à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes, égouttez-les, puis déposez-les autour du foie et prolongez la cuisson pendant 5 minutes.

Coupez le foie gras en tranches. Disposez-le sur un plat, entourez-le de légumes, parsemez de pelures de truffe et de copeaux de beurre. Saupoudrez de fleur de sel et donnez un tour de moulin à poivre. Servez immédiatement.

Notre conseil : servez avec des tranches de baguette toastées.

GARBURE

4 pers. Prép. : 20 min Trempage : 12 h Cuisson : 2 h 20 min

4 cuisses de canard confites • 150 g de haricots blancs • 1 oignon • 4 clous de girofle • 2 carottes • 2 poireaux • 2 navets • 2 branches de céleri • 2 pommes de terre • ½ chou vert • 4 cuil. à soupe de graisse d'oie • 1 bouquet garni • sel, poivre

Réalisation

La veille du repas, mettez les haricots dans une terrine, couvrez-les d'eau et laissez-les tremper pendant 12 heures.

Le jour même, égouttez-les. Épluchez l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Épluchez les carottes, les navets, les pommes de terre, les poireaux. Coupez-les en morceaux. Ôtez les feuilles dures du chou et coupez-le en lanières. Coupez les branches de céleri en tronçons.

Mettez les haricots dans une casserole, couvrez-les d'eau froide et portez à ébullition. Égouttez-les, versez-les dans la casserole, ajoutez l'oignon piqué de clous de girofle et le bouquet garni, couvrez-les d'eau bouillante et faites-les cuire à feu doux pendant 1 heure 30 minutes.

Quand les haricots sont cuits, faites fondre la graisse d'oie dans une cocotte, faites revenir les légumes, puis ajoutez les haricots et leur eau de cuisson. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire pendant 50 minutes.

Faites réchauffer les cuisses de canard au four. Servez la garbure dans une soupière après y avoir déposé les cuisses de canard.

Dégustez immédiatement.

LANGUE DE VEAU ET QUEUE DE BŒUF EN POT-AU-FEU

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h 30 min

---

1 kg de jarret de bœuf • 400 g de queue de bœuf • 1 langue de veau préparée par le tripier • 1 os à moelle • 1 oignon • 4 clous de girofle • 3 gousses d'ail • 4 navets • 8 carottes • 4 poireaux • 1 branche de céleri • 4 pommes de terre • 1 chou • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les carottes, coupez-les en deux. Pelez les navets et les pommes de terre, coupez-les en quatre. Nettoyez soigneusement les poireaux. Coupez la branche de céleri en tronçons. Retirez les feuilles abîmées du chou et coupez-le en quatre. Pelez l'oignon, piquez-le de clous de girofle.

Mettez la langue, le jarret et la queue de bœuf dans un faitout. Couvrez

la viande de 3 litres d'eau froide, salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni ainsi que l'ail pelé et l'oignon. Portez à ébullition en écumant régulièrement, baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 2 heures.

Faites blanchir le chou à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Mettez tous les légumes et l'os à moelle dans le faitout. Poursuivez la cuisson pendant 30 minutes. Retirez les viandes, coupez-les en tranches, disposez-les sur un plat, entourez-les de légumes. Servez très chaud.

Accompagnez de gros sel, de moutarde et de cornichons. Gardez le bouillon pour un prochain repas.

IRISH STEW (POT-AU-FEU IRLANDAIS)

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h

---

1 kg de collet d'agneau • 1 kg de pommes de terre • 4 carottes • 8 oignons • 3 cuil. à soupe de thym effeuillé • 6 branches de persil • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez la viande en morceaux. Pelez les pommes de terre et les carottes ainsi que les oignons, coupez-les en rondelles. Déposez dans une cocotte une couche de pommes de terre, saupoudrez de thym et de persil, salez, poivrez, recouvrez-la avec les autres légumes, puis la viande et renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Recouvrez d'eau à hauteur.

Faites cuire à feu doux pendant 2 heures au minimum en mélangeant de temps en temps pour que les pommes de terre n'attachent pas. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire. Servez dans la cocotte.

POT-AU-FEU À LA THAÏE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 10 min

---

4 cuisses de canard • 2 carottes • 2 navets • 2 oignons • 2 clous de girofle • 1 branche de céleri • 2 tiges de citronnelle • 1 bouquet garni • 200 g de nouilles de riz • 1 bouquet de coriandre • 4 branches de menthe • 4 cuil. à soupe de cacahuètes nature • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les oignons, piquez-les de clous de girofle. Pelez les carottes et les navets. Coupez la branche de céleri en tronçons. Mettez les cuisses de canard et les légumes dans une grande cocotte avec le bouquet garni, la citronnelle, du sel et du poivre. Arrosez de 2 litres d'eau, portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 1 heure.

Retirez les cuisses de canard, disposez-les sur un plat. Faites cuire les nouilles pendant 2 minutes, égouttez-les, mettez-les autour du canard. Hachez les herbes, concassez grossièrement les cacahuètes, parsemez-en le plat.

POT-AU-FEU ALBIGEOIS

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 3 h

---

600 g de bœuf dans le gîte • 600 g de jarret de veau • 400 g de jambon • 2 quartiers d'oie confite • 4 os à moelle • 4 carottes • 4 poireaux • 4 navets • 4 pommes de terre • 1 oignon • 2 branches de céleri • 3 gousses d'ail • 4 clous de girofle • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes, les navets, les pommes de terre, coupez-les en deux ou quatre selon leur taille, pelez les gousses d'ail et l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Nettoyez les poireaux et les branches de céleri, coupez-les en tronçons, attachez-les avec de la ficelle de cuisine. Enveloppez les os à moelle dans une mousseline.

Mettez les viandes dans un faitout, ajoutez les gousses d'ail et l'oignon, le bouquet garni, salez et poivrez. Portez à ébullition en écumant régulièrement. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes. Ajoutez les carottes, les navets, les poireaux, le céleri, prolongez la cuisson de 30 minutes. Ajoutez enfin les pommes de terre, les os à moelle et les morceaux d'oie. Laissez cuire encore pendant 30 minutes.

Retirez les légumes, déposez-les dans un plat creux. Découpez les viandes, déposez-les sur les légumes. Déposez les os dans un ravier. Servez immédiatement. Accompagnez de gros sel, de moutarde et de cornichons. Gardez le bouillon pour un prochain repas.

POT-AU-FEU AUX QUATRE VIANDES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 3 h

---

400 g de gîte de bœuf • 400 g d'épaule d'agneau • 400 g d'épaule de veau • 400 g de poitrine de porc fraîche • 4 carottes • 4 navets • 4 poireaux • 2 branches de céleri • 1 oignon • 3 clous de girofle • 1 bouquet garni • sel, poivre en grains

---

Réalisation

Épluchez les carottes et les navets, coupez-les en quatre. Nettoyez les poireaux, liez-les avec les branches de céleri. Pelez l'oignon et piquez-le de clous de girofle. Mettez les viandes dans un faitout, couvrez-les d'eau, portez à ébullition. Écumez régulièrement, puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire.

Au bout de 2 heures, ajoutez les légumes, le bouquet garni, une dizaine de grains de poivre et du sel. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure. Découpez les viandes en morceaux, entourez-les de légumes, arrosez de bouillon. Servez sans attendre. Accompagnez de gros sel, de moutarde et de cornichons.

POT-AU-FEU BASQUAISE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 3 h

---

800 g de bœuf dans le gîte • 300 g de plat de côtes • 4 poireaux • 6 carottes • 4 navets • 4 piments doux • 3 tomates • 1 branche de céleri • 60 g de riz • 1 oignon • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 clous de girofle • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les carottes, les navets et l'oignon. Piquez l'oignon de clous de girofle. Coupez les carottes en deux et les navets en deux ou en quatre selon leur grosseur. Épluchez les poireaux, lavez-les soigneusement et attachez-les avec la branche de céleri.

Mettez les légumes dans un faitout avec le bouquet garni, du sel et du poivre, versez environ 2 litres d'eau et portez à ébullition. Dès que l'eau bout, plongez la viande, couvrez et dès la reprise de l'ébullition, baissez le feu et laissez cuire 3 heures. Quinze minutes avant la fin de la cuisson, jetez le riz dans le bouillon.

Pendant ce temps, épépinez les piments et coupez-les en fines lanières. Pelez et épépinez les tomates, coupez-les en cubes. Faites revenir les piments et les tomates dans l'huile d'olive pendant 5 minutes.

Sortez les légumes avec une écumoire, disposez-les sur un plat creux, ajoutez les piments et les tomates. Découpez la viande en tranches, mettez-les sur les légumes. Servez immédiatement.

POT-AU-FEU DE CANARD

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 40 min

---

4 cuisses de canard • 4 carottes • 4 navets • 4 poireaux • 4 pommes de terre • 4 branches de céleri • 1 l de bouillon de volaille • 2 cuil. à soupe de graisse d'oie • sel, poivre

---

Réalisation

Faites revenir les cuisses de canard dans une grande cocotte dans la graisse d'oie pendant 5 minutes. Arrosez de bouillon, poivrez, salez peu et faites cuire à petits frémissements pendant 15 minutes.

Épluchez les légumes, tournez les carottes, les navets, les pommes de terre en forme d'olives, coupez les poireaux en deux, attachez-les en botte, liez également les branches de céleri, ajoutez-les au bouillon. Prolongez la cuisson 20 minutes.

Retirez les cuisses de canard et les légumes avec une écumoire, disposez-les dans le plat de service, en plaçant le canard au milieu et en intercalant les légumes tout autour. Arrosez d'une louche de bouillon. Servez bien chaud. Accompagnez de gros sel, de moutarde et de cornichons. Gardez le bouillon pour un prochain repas.

POT-AU-FEU DE DINDE AU THYM ET À LA TOMATE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 40 min

---

2 grosses cuisses de dinde • 8 navets • 8 carottes • 2 branches de céleri • 8 petits poireaux • 1 oignon • 1 chou vert • 2 gousses d'ail • 2 clous de girofle • 4 cuil. à soupe de concentré de tomates • 2 cuil. à soupe de thym effeuillé • 2 feuilles de laurier • sel, poivre

---

Réalisation

Retirez la peau des cuisses de dinde. Mettez dans une assiette creuse le thym effeuillé, du sel et du poivre, mélangez bien et enrobez les cuisses de dinde avec ce mélange. Épluchez les carottes et les navets, coupez-les en deux ou quatre selon leur grosseur. Nettoyez les poireaux et le céleri, coupez-les en tronçons. Retirez les feuilles flétries du chou, coupez-le en quatre. Épluchez l'oignon, piquez-le de clous de girofle, pelez les gousses d'ail.

Versez 2 litres d'eau chaude dans un faitout, ajoutez le concentré de tomates, puis les cuisses de dinde, l'oignon, l'ail et le laurier. Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 30 minutes. Ajoutez alors les carottes, les navets, les poireaux, le céleri et le chou. Salez, poivrez, couvrez et prolongez la cuisson pendant 1 heure.

Retirez les légumes, déposez-les dans un plat creux. Désossez les cuisses de dinde, mettez la viande sur les légumes et arrosez d'un peu de bouillon. Servez très chaud.

POT-AU-FEU DE GALICE

4 pers. Prép. : 20 min Trempage : 12 h Cuisson : 1 h 45 min

---

500 g de bœuf dans le gîte • 150 g de chorizo • 100 g de lard fumé • 300 g de collier d'agneau • 1 chou blanc • 500 g de pommes de terre • 300 g de haricots blancs secs • 4 oignons • 4 gousses d'ail • sel, poivre

---

Réalisation

La veille du repas, mettez les haricots secs dans une terrine, recouvrez-les d'eau et laissez-les tremper pendant 12 heures.

Le jour même, enlevez les feuilles flétries du chou, coupez-le en quatre et faites-le blanchir à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes, puis égouttez-le. Pelez l'ail et l'oignon, émincez-les. Versez 2 litres d'eau dans un faitout, salez, poivrez, ajoutez les haricots égouttés. Portez à

ébullition et mettez le bœuf, le lard, l'agneau, le chorizo, le chou, l'ail et l'oignon émincés.

Couvrez le faitout et laissez cuire pendant 1 heure 15 minutes. Pelez les pommes de terre, coupez-les en quartiers et ajoutez-les. Poursuivez la cuisson pendant 20 minutes.

Découpez les viandes en tranches. Disposez les légumes dans un plat creux, déposez les viandes dessus, arrosez d'un peu de bouillon. Servez très chaud. Accompagnez de gros sel, de moutarde et de cornichons.

POT-AU-FEU DE JARRET À L'ITALIENNE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 3 h 20 min

---

4 belles tranches de jarret de veau • 4 tomates • 2 carottes • 2 branches de céleri • 1 brocoli • 1 oignon • 240 g de pâtes fraîches • 2 clous de girofle • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes et coupez-les en deux. Nettoyez les branches de céleri, coupez-les en tronçons et attachez-les avec du fil de cuisine. Pelez l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Coupez les tomates en quartiers. Détaillez le brocoli en petits bouquets.

Déposez les tranches de jarret dans une grande cocotte, ajoutez les carottes, le céleri, l'oignon, le bouquet garni, salez et poivrez. Recouvrez largement d'eau froide et portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 2 heures 30 minutes. Ajoutez les tomates et les bouquets de brocoli, couvrez et prolongez la cuisson de 30 minutes. Arrêtez la cuisson.

Retirez les jarrets, déposez-les sur un plat. Déposez les légumes tout autour de la viande et réservez au chaud. Passez le bouillon, remettez-le dans la cocotte et ajoutez les pâtes. Laissez cuire pendant 2 à 3 minutes, retirez-les avec une écumoire, mettez-les sur le plat. Accompagnez de gros sel, de moutarde et de cornichons. Gardez le

bouillon pour un prochain repas.

POT-AU-FEU DE LAPIN

1 **Préparation : 30 min Cuisson : 2 h**

---

1 lapin coupé en morceaux • 4 carottes • 4 navets • 4 poireaux • 4 pommes de terre • 2 branches de céleri • 1 oignon • 4 clous de girofle • 6 baies de genièvre • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les carottes, les pommes de terre et les navets, coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Nettoyez les poireaux et attachez-les. Coupez les branches de céleri en tronçons. Épluchez l'oignon et piquez-le de clous de girofle.

Mettez les morceaux de lapin dans une cocotte, ajoutez le céleri, les baies de genièvre, l'oignon et le bouquet garni, salez, poivrez et recouvrez d'eau. Portez à ébullition en écumant régulièrement, puis baissez le feu et couvrez. Laissez cuire pendant 1 heure. Mettez les carottes, les navets, les pommes de terre et les poireaux dans la cocotte, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 45 minutes.

Disposez les légumes dans un plat creux et déposez les morceaux de lapin par-dessus. Servez très chaud. Accompagnez de gros sel, de moutarde aromatisée à l'estragon ou aux baies de genièvre et de cornichons. Gardez le bouillon pour un prochain repas.

POT-AU-FEU DE PINTADE SAUCE AUX ÉCHALOTES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h 30 min

---

1 pintade • 4 poireaux • 4 carottes • 4 pommes de terre • 1

oignon • 2 clous de girofle • 1 bouquet garni • sel, poivre

Sauce : 2 échalotes • 1 cuil. à café de moutarde forte • 1 jaune d'œuf • 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin à la framboise • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive

---

Réalisation

Pelez l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Épluchez les carottes et les pommes de terre. Nettoyez les poireaux, coupez-les en tronçons, attachez-les avec du fil de cuisine.

Déposez la pintade dans une grande cocotte, ajoutez le bouquet garni, l'oignon, salez, poivrez et arrosez de 2 litres d'eau froide. Portez à ébullition, puis couvrez, baissez le feu et laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes. Ajoutez les légumes et prolongez la cuisson pendant 45 minutes.

Pendant ce temps, pelez les échalotes et hachez-les. Mettez le jaune d'œuf dans un bol, ajoutez la moutarde, du sel et du poivre, le vinaigre et versez l'huile en filet en battant à la fourchette. Ajoutez les échalotes.

Retirez la pintade de la cocotte, découpez-la et déposez les morceaux dans un plat creux.

Disposez les légumes tout autour. Servez très chaud avec la sauce. Gardez le bouillon pour le repas suivant.

POT-AU-FEU DE PORC À LA SAUGE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h

---

1 kg de rôti de porc • 4 carottes • 4 navets • 800 g de choux de Bruxelles • 4 branches de sauge • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes, les navets et les choux de Bruxelles. Salez et poivrez le rôti sur toutes ses faces. Déposez-le dans une cocotte, recouvrez-le d'eau bouillante et ajoutez les légumes et la sauge. Couvrez et laissez cuire pendant 2 heures.

Retirez les légumes, déposez-les sur un plat de service et réservez au chaud. Faites réduire le bouillon de cuisson à feu vif. Pendant ce temps, découpez le rôti en tranches, déposez-les sur les légumes. Servez le bouillon en saucière.

Notre conseil : vous pouvez ajouter des pommes de terre vapeur, ou encore réduire les choux de Bruxelles en purée.

POT-AU-FEU DE POISSON

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h

---

1 dorade en filets • 16 filets de rougets • 1 morceau de bar de 600 g • 1 sachet de fumet de poisson • 4 carottes • 4 navets • 2 blancs de poireau • 1 branche de céleri • 1 oignon • 4 clous de girofle • 10 cl de vin blanc sec • 2 échalotes • 20 cl de crème • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les légumes, piquez l'oignon de clous de girofle. Versez 3 litres d'eau dans un faitout, ajoutez le bouquet garni et portez à ébullition. Mettez les légumes dans l'eau et laissez cuire à couvert pendant 45 minutes.

Délayez le fumet avec le vin blanc dans une casserole, portez à ébullition. Pelez les échalotes, hachez-les et mettez-les dans la casserole. Faites cuire à feu doux pendant 15 minutes, puis ajoutez la crème, salez, poivrez. Dès que la sauce est lisse, retirez du feu et réservez au chaud.

Faites pocher les filets de poisson et le bar dans le bouillon pendant 6

à 8 minutes selon la grosseur. Égouttez légumes et poissons, disposez-les dans un plat creux et servez sans attendre avec la sauce.

Notre conseil : accompagnez ce plat de pommes de terre vapeur.

POT-AU-FEU DE POULARDE AU SAFRAN

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 10 min

---

1 poularde coupée en morceaux • 4 carottes • 4 oignons • 2 blancs de poireau • 2 branches de céleri • 1 bulbe de fenouil • 8 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 gousses d'ail • 3 cubes de bouillon de volaille • 1 dose de safran • 4 cl d'apéritif anisé • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez tous les légumes, coupez-les en julienne. Reconstituez le bouillon en versant 1,5 litre d'eau bouillante sur les cubes. Faites dorer les morceaux de poularde dans l'huile d'olive dans une grande cocotte, salez et poivrez légèrement, arrosez de bouillon, laissez cuire 45 minutes. Retirez les morceaux de poularde avec une écumoire, enlevez la peau et détachez la chair des os. Réservez.

Faites réduire le bouillon, filtrez-le. Versez les légumes dans le bouillon, laissez cuire 20 minutes. Ajoutez le safran et l'apéritif anisé puis les morceaux de volaille, prolongez la cuisson 2 minutes. Versez dans une soupière, servez très chaud. Accompagnez de gros sel, de moutarde et de cornichons. Servez avec des pommes de terre rattes à la vapeur et de la rouille.

POT-AU-FEU DE POULET À LA TRUFFE SAUCE PORTO

4 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 1 h 20 min

---

1 poulet • 1 boîte de pelures de truffe • 4 carottes • 4 poireaux • 1 branche de céleri • 1 bouquet garni • 1 oignon • 2 clous de girofle • sel, poivre

Sauce : 2 jaunes d'œufs • 2 cuil. à soupe de porto • 2 cuil. à soupe de crème fraîche

---

Réalisation

Glissez des pelures de truffe sous la peau du poulet. Épluchez les carottes, coupez-les en forme d'olives. Nettoyez les poireaux et le céleri, coupez-les en tronçons et attachez-les ensemble avec du fil de cuisine. Pelez l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Mettez le poulet et les légumes dans un faitout, recouvrez d'eau, salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire doucement pendant 1 heure 15 minutes.

Retirez le poulet, découpez-le et mettez les morceaux sur un plat. Mettez les légumes tout autour et réservez au chaud. Filtrez le bouillon, versez-le dans une casserole et faites-le réduire à feu vif pendant 5 minutes.

Pendant ce temps, fouettez les jaunes d'œufs avec le porto dans une petite casserole, puis versez un peu de bouillon en filet sans cesser de fouetter. Posez sur feu très doux, puis ajoutez la crème en fouettant toujours jusqu'à ce que la crème soit fondue. Versez dans une saucière. Servez aussitôt. Gardez le reste de bouillon pour le repas suivant.

POT-AU-FEU DE PRINTEMPS

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 3 h 30 min

1,2 kg de veau pour blanquette • 8 petites carottes nouvelles • 8 petits navets nouveaux • 8 petites pommes de terre nouvelles • 250 g de pois gourmands • 300 g de petits pois • 1 botte de petits oignons blancs • 8 petites tomates grappe • 1 cuil. à soupe de fond de veau • 2 clous de girofle • 2 feuilles

de laurier • sel, poivre

Réalisation

Mettez le fond de veau dans un faitout, arrosez-le de 2 litres d'eau, ajoutez la viande, les clous de girofle et les feuilles de laurier, un peu de sel et de poivre et portez à ébullition en écumant souvent. Laissez cuire pendant 2 heures.

Pendant ce temps, épluchez les légumes : écossez les petits pois, effilez les pois gourmands, pelez les carottes et les navets en laissant les fanes, épluchez les oignons en laissant 4 cm de leur tige, lavez et essuyez les tomates.

Lorsque la viande est cuite, laissez-la au chaud dans le bouillon. Prélevez la moitié du bouillon, versez-le dans une casserole. Mettez-y les pommes de terre, laissez-les cuire pendant 10 minutes, puis ajoutez les carottes, les navets, les oignons et les petits pois. Dix minutes plus tard, mettez les tomates. Prolongez la cuisson pendant 5 minutes.

Retirez les légumes, déposez-les sur un plat. Découpez la viande et disposez-la sur les légumes. Arrosez d'un peu de bouillon et servez très chaud.

Notre conseil : choisissez de préférence des carottes et des navets avec les fanes, la présentation du plat sera plus jolie.

POT-AU-FEU PROVENÇAL

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 3 h

---

1 kg de bœuf dans le paleron • 4 carottes • 4 navets • 2 poireaux • 2 bulbes de fenouil • 2 branches de céleri • 1 oignon • 4 clous de girofle • 150 g d'olives vertes • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Placez le bœuf dans un faitout, arrosez-le de 3 litres d'eau froide et portez à ébullition en écumant souvent. Ajoutez le bouquet garni, salez, poivrez et laissez cuire pendant 2 heures.

Pendant ce temps, épluchez les légumes. Coupez les carottes, les navets et les bulbes de fenouil en deux, liez les poireaux. Piquez l'oignon de clous de girofle. Ajoutez les légumes dans le faitout ainsi que les olives. Prolongez la cuisson pendant 1 heure.

Mettez les légumes dans un plat creux. Découpez la viande en tranches, disposez-les sur les légumes. Servez chaud. Accompagnez de gros sel, de moutarde et de cornichons. Gardez le bouillon pour un prochain repas.

POT-AU-FEU TRADITION

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 3 h

---

800 g de gîte • 300 g de plat de côtes • 1 gros os à moelle ou 4 petits • 8 poireaux • 8 carottes • 8 navets • 1 branche de céleri • 1 oignon • 4 clous de girofle • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes, les navets et l'oignon. Piquez l'oignon de clous de girofle. Épluchez les poireaux, lavez-les soigneusement et attachez-les. Mettez 2 litres d'eau dans un faitout avec le bouquet garni, la branche de céleri, du sel et du poivre, portez à ébullition. Dès que l'eau bout, plongez la viande, couvrez et dès la reprise de l'ébullition, baissez le feu et laissez cuire 2 heures 30 minutes.

Ajoutez tous les légumes et prélevez quelques louches de bouillon, versez-le dans une casserole, ajoutez l'os à moelle et faites pocher pendant 30 minutes.

Sortez les légumes avec une écumoire, disposez-les sur un plat creux. Découpez la viande en tranches, mettez-les sur les légumes. Dégagez la

moelle de l'os, mettez-la dans un ravier. Servez très chaud. Accompagnez de gros sel, de moutarde et de cornichons. Gardez le bouillon pour un prochain repas.

POULET EN POT-AU-FEU À L'ESTRAGON

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 30 min

---

1 poulet de 1,5 kg vidé • 4 branches d'estragon • 1 poireau • 2 carottes • 1 oignon • 4 clous de girofle • 2 l de bouillon de légumes • 2 citrons non traités • sel, poivre en grains

---

Réalisation

Pelez les carottes et coupez-les en rondelles.

Épluchez l'oignon et piquez-le de clous de girofle. Épluchez le poireau, nettoyez-le soigneusement et coupez-le en julienne. Coupez les citrons en quatre. Mettez le poulet dans un faitout, arrosez-le de bouillon de légumes et ajoutez les légumes, les branches d'estragon, les quartiers de citron, du sel et du poivre. Portez à ébullition en écumant souvent, baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 1 heure 20 minutes.

Découpez le poulet, laissez-le au chaud. Filtrez le bouillon. Servez les morceaux dans des assiettes creuses, arrosez-les de bouillon. Dégustez très chaud.

Notre conseil : faites cuire du riz dans le reste de bouillon pour le repas suivant, avec le reste du poulet désossé et effiloché.

POULE AU POT

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 10 min

---

1 poule vidée et parée • 4 carottes • 4 navets • 4 poireaux • 2

branches de céleri • 1 oignon • 3 clous de girofle • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Mettez la poule dans un faitout, recouvrez-la d'eau, salez, poivrez et portez à ébullition. Écumez soigneusement. Épluchez les légumes. Coupez les carottes et les navets en deux. Piquez l'oignon de clous de girofle. Lavez les poireaux, coupez-les en deux et attachez-les avec les branches de céleri. Mettez les légumes dans le faitout et ajoutez le bouquet garni. Couvrez et laissez cuire à petit feu pendant 1 heure 10 minutes.

Découpez la poule et servez-la entourée de ses légumes. Accompagnez de gros sel, de moutarde et de cornichons. Gardez le bouillon pour un prochain repas.

POULE POCHÉE AUX LÉGUMES SAUCE AUX HERBES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h 20 min

---

1 poule • 1 cube de bouillon de poule • 4 navets • 4 carottes • 1 branche de céleri • 300 g de brocoli • 300 g de pois gourmands • 1 bouquet garni

Sauce : 1 œuf dur • 1 bouquet de cerfeuil • 1 bouquet de persil plat • 1 bouquet de ciboulette • 1 gousse d'ail • 1 échalote • 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin vieux • 6 cuil. à soupe d'huile • gros sel, sel fin, poivre en grains

---

Réalisation

Mettez la poule dans un faitout, ajoutez une dizaine de grains de poivre, un peu de gros sel le cube de bouillon et le bouquet garni. Recouvrez la poule d'eau. Portez à ébullition puis baissez le feu,

couvrez et laissez cuire pendant 2 heures.

Épluchez les carottes et les navets, coupez-les en morceaux. Tronçonnez la branche de céleri. Partagez le brocoli en petits bouquets. Prélevez du bouillon de cuisson, versez-le dans une grande casserole et faites cuire tous les légumes pendant 10 à 15 minutes. Ils doivent être légèrement croquants.

Lavez, séchez et ciselez finement les herbes. Épluchez et hachez l'échalote et l'ail, mettez-les dans un grand bol. Ajoutez la moutarde, le vinaigre et l'huile en fouettant pour bien émulsionner. Écrasez l'œuf dur à la fourchette, ajoutez-le, salez, poivrez et enfin ajoutez les herbes. Mélangez bien.

Découpez la poule, déposez les morceaux dans un plat creux, entourez-les de légumes et servez la sauce en saucière. Accompagnez de gros sel, de moutarde et de cornichons.

Notre conseil : servez le bouillon au repas suivant, avec le reste de légumes et de poule coupés en petits morceaux.

SOUPE AU CHOU

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h 35 min

---

500 g de lard demi-sel • 1 chou vert • 4 carottes • 4 pommes de terre • 1 oignon • 4 clous de girofle • sel, poivre

---

Réalisation

Rincez le lard, essuyez-le et mettez-le dans un faitout avec 2 litres d'eau. Salez peu, poivrez. Portez à ébullition, écumez, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes.

Épluchez l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Pelez les carottes, coupez-les en tronçons et ajoutez-les à la viande. Enlevez les feuilles extérieures du chou, détaillez-les en lanières et faites-les blanchir dans

de l'eau bouillante pendant 5 minutes. Égouttez-les et mettez-les dans le faitout. Faites cuire pendant 30 minutes. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en quatre et ajoutez-les. Laissez cuire encore 30 minutes.

Retirez la viande, coupez-la en tranches fines. Versez la soupe dans une soupière, déposez les tranches de viande dessus.

WATERZOÏ DE POISSONS

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 10 min

---

1 kg de filets de poissons variés (congre, daurade, merlan) avec les parures • 1 l de moules • 2 blancs de poireau • 2 carottes • 1 branche de céleri • 2 oignons • 2 jaunes d'œufs • 50 cl de crème • 1 citron • 1 bouquet garni • 50 g de beurre • 2 cuil. à soupe de farine • sel, poivre

---

Réalisation

Mettez les parures de poisson dans un faitout, couvrez d'eau, salez et ajoutez le bouquet garni. Couvrez et faites cuire pendant 30 minutes. Nettoyez les moules, faites-les ouvrir à feu vif dans une cocotte avec un verre d'eau salée. Décoquillez-les.

Épluchez les légumes, coupez-les en julienne. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, mettez les juliennes, salez, poivrez, mélangez, couvrez et laissez cuire à l'étouffée pendant 15 minutes. Coupez les poissons en morceaux, ajoutez-les aux légumes, passez le fumet de poissons, versez-le sur les poissons et les légumes.

Pressez le citron. Mélangez la farine avec le jus de citron et les jaunes d'œufs, incorporez la crème en battant et versez dans la sauteuse. Mélangez délicatement et prolongez la cuisson à feu doux pendant 20 minutes. Ajoutez les moules décoquillées, laissez réchauffer 5 minutes et versez dans une soupière. Accompagnez ce plat de tranches de pain de campagne grillées.

WATERZOÏ DE POULET

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h

---

1 poulet coupé en morceaux • 3 branches de céleri • 3 poireaux • 6 carottes • 1 oignon • 40 g de beurre • 1 clou de girofle • 1 bouquet garni • 1 l de bouillon de volaille • 50 cl de crème fraîche • 2 œufs • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez l'oignon et piquez-le d'un clou de girofle. Épluchez les poireaux, lavez-les soigneusement et attachez-les. Coupez le céleri en tronçons.

Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites revenir les morceaux de poulet en les retournant, salez, poivrez, ajoutez les légumes, le bouquet garni puis le bouillon. Couvrez et laissez cuire pendant 45 minutes.

Battez la crème et les jaunes d'œufs dans un grand bol, délayez avec une louche de bouillon, puis versez dans la cocotte. Réchauffez encore 3 minutes et servez.

BŒUF À LA FICELLE

4 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 3 h 40 min

---

1 kg de rumsteck • 1 queue de bœuf coupée et ficelée • 8 petites carottes • 8 petits navets • 4 poireaux • 1 oignon • 2 clous de girofle • 1 branche de céleri • 1 bouquet garni • 4 os à moelle • sel, poivre en grains

---

Réalisation

Épluchez les carottes et les navets, nettoyez soigneusement les

poireaux, coupez-les en tronçons, attachez-les ainsi que la branche de céleri, pelez l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Mettez dans un faitout la queue de bœuf, l'oignon, le bouquet garni, du sel et quelques grains de poivre. Arrosez avec 3 litres d'eau. Portez à ébullition en écumant souvent, puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 2 heures.

Ajoutez les légumes et prolongez la cuisson pendant 40 minutes. Enveloppez les os à moelle dans une mousseline, mettez-les dans le faitout, laissez cuire encore 20 minutes. Ficelez le morceau de bœuf en laissant une grande boucle de ficelle au-dessus pour le suspendre à une cuillère en bois. Déposez la cuillère en travers du faitout de façon que la viande soit suspendue dans le bouillon sans toucher le fond du faitout. Laissez cuire pendant 30 à 40 minutes selon que vous aimez le bœuf plus ou moins cuit.

Lorsque la viande est cuite, coupez-la en tranches, déposez-les sur un plat, entourez de légumes et d'os à moelle débarrassés de la mousseline. Gardez le bouillon et la queue de bœuf pour un autre repas. Servez avec des condiments.

BOUILLON DE POT-AU-FEU À LA MOELLE

4 pers. Préparation : 2 min Cuisson : 30 min

---

1 l de bouillon de pot-au-feu • 4 os à moelle • 4 tranches de pain de campagne • 4 pincées de fleur de sel

---

Réalisation

Filtrez le bouillon à la fin de la cuisson du pot-au-feu en le passant à travers une passoire fine ou à travers un torchon fin. Enveloppez chaque os à moelle dans une mousseline afin que la moelle ne s'échappe pas et ne se dilue pas dans le bouillon.

Versez le bouillon dans une casserole, ajoutez les quatre mousselines et faites chauffer. Laissez frémir pendant 30 minutes. Retirez les

mousselines. Toastez les tranches de pain de campagne.

Retirez délicatement la moelle de chaque os, déposez-la sur une tranche de pain, saupoudrez-la de fleur de sel. Versez le bouillon dans des bols, mettez-les sur des assiettes, présentez les tartines à la moelle à côté. Servez immédiatement.

BOUILLON DE POT-AU-FEU AU VERMICELLE

4 pers. Préparation : 2 min Cuisson : 5 min

---

1 l de bouillon de pot-au-feu • 80 g de vermicelle • 2 branches de persil plat

---

Réalisation

Filtrez le bouillon à la fin de la cuisson du pot-au-feu en le passant à travers une passoire fine ou à travers un torchon fin. Versez-le dans une casserole, faites chauffer. Au premier bouillon, jetez le vermicelle et laissez cuire pendant 1 minute. Répartissez dans quatre bols. Décorez de persil plat ciselé.

Notre conseil : si vous voulez un bouillon moins gras, donc moins calorique, il faut le dégraisser ; après la cuisson du pot-au-feu, laissez refroidir le bouillon à température ambiante, puis placez-le au réfrigérateur. Une couche de graisse se forme en surface. Retirez-la avec une cuillère pour dégraisser le bouillon, puis réchauffez.

CANARD À LA FICELLE, SAUCE AUX HERBES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h 30 min

---

3 magrets de canard • 8 petites carottes • 8 petits navets • 4 poireaux • 1 oignon • 2 clous de girofle • 1 branche de céleri

• 1 bouquet garni • 2 cm de gingembre • sel, poivre en grains
Sauce : 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 1 cuil. à soupe de miel liquide • 4 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 2 cuil. à soupe d'huile de noix • 3 branches de persil plat • 10 brins de ciboulette • 4 branches de cerfeuil • sel, poivre du moulin

---

Réalisation

Épluchez le gingembre, les carottes et les navets, nettoyez soigneusement les poireaux, coupez-les en tronçons, attachez-les ainsi que la branche de céleri, pelez l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Détaillez le gingembre en lamelles. Mettez tous les légumes dans un faitout, avec le bouquet garni, le gingembre, du sel et quelques grains de poivre. Arrosez avec 3 litres d'eau. Portez à ébullition puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 2 heures.

Ficelez les magrets en laissant une grande boucle de ficelle pour les suspendre à une cuillère en bois. Déposez la cuillère en travers du faitout de façon que la viande soit suspendue dans le bouillon sans toucher le fond du faitout. Laissez cuire pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, préparez la sauce : émulsionnez dans un bol le vinaigre avec le miel, ajoutez les huiles, salez, poivrez et incorporez enfin les herbes finement ciselées.

Coupez les magrets en tranches, mettez-les sur le plat de service, entourez-les de légumes et accompagnez de sauce. Gardez le bouillon pour un autre repas.

FILET MIGNON À LA FICELLE SAUCE MOUTARDE

4 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 2 h 20 min

---

1 filet mignon de 700 à 800 g • 4 carottes • 4 navets • 4 poireaux • 1 oignon • 2 clous de girofle • 1 branche de céleri • 1 bouquet garni • sel, poivre en grains

Sauce : 4 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne • 15 cl de

crème

Réalisation

Épluchez les carottes et les navets, nettoyez soigneusement les poireaux, coupez-les en tronçons, attachez-les ainsi que la branche de céleri, pelez l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Mettez-les dans un faitout avec le bouquet garni, du sel et quelques grains de poivre. Arrosez avec 3 litres d'eau. Portez à ébullition puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 2 heures.

Coupez le filet mignon en gros médaillons, ficelez-les en laissant une grande boucle de ficelle pour les suspendre à une cuillère en bois. Déposez la cuillère en travers du faitout de façon que la viande soit suspendue dans le bouillon sans toucher le fond du faitout. Laissez cuire pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, mélangez la crème et la moutarde dans un bol, délayez avec un peu de bouillon, salez légèrement, poivrez. Déposez les médaillons de filet mignon dans les assiettes, entourez-les de légumes et arrosez de sauce. Gardez le bouillon pour un autre repas.

PALETTE AUX LENTILLES VERTES EN POT-AU-FEU

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 3 h

1 palette demi-sel de 1 kg • 2 carottes • 2 oignons • 6 gousses d'ail • 4 clous de girofle • 1 bouquet garni • 400 g de lentilles vertes • sel, poivre en grains

Réalisation

Pelez les carottes et les oignons. Piquez les oignons de clous de girofle. Épluchez les gousses d'ail. Mettez la palette dans une cocotte avec le bouquet garni, quelques grains de poivre, les oignons et les carottes. Couvrez d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez

cuire pendant 3 heures.

Trente minutes avant la fin de la cuisson de la palette, faites cuire les lentilles dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes. Egouttez-les, mettez-les dans un plat creux et arrosez d'un peu de bouillon de cuisson de la palette.

Retirez la viande, coupez-la en tranches, déposez-la sur les lentilles. Accompagnez de moutarde.

POT-AU-FEU DE GIGOT SAUCE AUX CÂPRES

4 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 1 h 40 min

---

1 gigot de 2 kg • 2 oignons • 8 carottes • 8 navets • 1 chou • ¼ de boule de céleri rave • 4 poireaux • 1 bouquet garni • sel, poivre **Sauce:** 2 cuil. à soupe de farine • 50 g de beurre • 2 cuil. à soupe de crème • 2 cuil. à soupe de câpres fines • sel, poivre

---

Réalisation

Retirez les feuilles flétries du chou, coupez-le en quatre, faites-le blanchir pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Épluchez les légumes, nettoyez les poireaux, coupez-les en tronçons et attachez-les. Versez 3 litres d'eau dans un faitout, ajoutez les oignons, le bouquet garni, du sel et du poivre. Plongez le gigot et portez à ébullition en écumant souvent. Baissez le feu et laissez cuire pendant 15 minutes. Ajoutez les légumes et prolongez la cuisson pendant 1 heure.

Pendant ce temps, préparez la sauce : faites fondre le beurre dans une casserole, saupoudrez de farine, mélangez et délayez avec un peu de bouillon pour obtenir une sauce lisse. Ajoutez la crème, salez et poivrez. Ajoutez ensuite les câpres.

Sortez le gigot du faitout, coupez-le en tranches. Disposez-les sur un plat, entourez de légumes et servez immédiatement avec la sauce.

Gardez le bouillon pour un autre repas.

TERRINE DE POT-AU-FEU EN GELÉE

4 pers. Prép. : 30 min Cuisson : 2 h 30 min Réfrig. : 7 h

1,2 kg de bœuf à braiser • 1 pied de veau fendu en deux • 1 os de veau • 12 oignons grelots • 1 kg de carottes • 1 bouquet garni • 4 baies de genièvre • 1 bouquet de persil • sel, poivre

---

Réalisation

Mettez le bœuf dans un faitout avec l'os et le pied, salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni, recouvrez d'eau et portez à ébullition en écumant souvent. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes. Pelez les carottes. Pelez les oignons, laissez-les entiers. Ajoutez les carottes, les oignons et les baies de genièvre et laissez cuire encore pendant 1 heure.

Retirez du feu et laissez refroidir pendant 1 heure. Retirez alors la viande et les légumes. Coupez le bœuf en lamelles. Hachez le persil. Disposez le persil dans un moule à cake à revêtement antiadhésif. Déposez dessus en couches successives les lamelles de viande, les carottes et les oignons jusqu'à épuisement des ingrédients.

Retirez du faitout l'os et le pied de veau, filtrez le bouillon et versez-le dans la terrine. Placez au réfrigérateur pendant 6 heures. Servez bien frais avec de la moutarde, des cornichons et du gros sel.

POT-AU-FEU DE QUEUE DE BŒUF AU BOULGOUR

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h 50 min

---

1 kg de queue de bœuf coupée en tronçons et ficelée • 8 poireaux • 8 carottes • 8 navets • 1 branche de céleri • 100 g

de boulgour • 1 oignon • 2 tomates • 4 clous de girofle • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes, les navets et l'oignon. Piquez l'oignon de clous de girofle. Épluchez les poireaux, lavez-les soigneusement et attachez-les. Mettez 2 litres d'eau dans un faitout avec le bouquet garni, la branche de céleri, du sel et du poivre, portez à ébullition. Dès que l'eau bout, plongez la viande, couvrez et dès la reprise de l'ébullition, baissez le feu et laissez cuire 2 heures.

Ajoutez tous les légumes et prolongez la cuisson pendant 1 heure.

Prélevez quelques louches de bouillon, versez-les dans une casserole, jetez le boulgour dans le bouillon et laissez cuire pendant 30 minutes.

Pelez et épépinez les tomates, coupez la chair en dés et ajoutez-les au bouillon. Laissez cuire 10 minutes.

Retirez la viande, effilochez-la et déposez-la sur un plat. Entourez-la de légumes et de boulgour. Gardez le bouillon pour un autre repas.

POT-AU-FEU DE CARPACCIO DE BŒUF AU GINGEMBRE

4 pers. Prép. : 25 min Congélation : 1 h Cuisson : 30 min

---

600 g de filet de bœuf • 2 carottes • 2 navets • 1 branche de céleri • 1 oignon • 2 clous de girofle • 2 courgettes • 1 cube de bouillon de volaille • 4 cm de gingembre frais • 2 branches de basilic • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes et les navets. Piquez l'oignon de clous de girofle. Lavez le céleri et coupez-le en tronçons. Lavez et essuyez les courgettes, coupez-les en rondelles. Pelez le gingembre, émincez-le. Mettez les légumes et le gingembre dans un faitout, arrosez de 2 litres

d’eau, salez, poivrez, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, détaillez le filet de bœuf en lamelles très fines, et répartissez-les dans quatre assiettes creuses. Arrosez-les de bouillon très chaud et parsemez-les de feuilles de basilic ciselées. Mettez les légumes sur un plat.

POT-AU-FEU DE LÉGUMES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h

---

8 carottes • ½ boule de céleri rave • 2 oignons • 4 gousses d’ail • 200 g de lentilles corail • 1 l de bouillon de légumes • 1 cuil. à café de cumin moulu • 1 bouquet de coriandre • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les carottes, coupez-les en petits tronçons. Pelez le céleri, détaillez-le en morceaux de même taille. Épluchez ail et oignons, émincez-les. Rincez les lentilles sans les faire tremper. Mettez les carottes, le céleri, l’ail et l’oignon dans un faitout, arrosez-les de bouillon de légumes. Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 40 minutes. Ajoutez les lentilles et le cumin, salez, poivrez et prolongez la cuisson pendant 15 minutes. Versez dans le plat de service, parsemez de feuilles de coriandre ciselées. Servez bien chaud.

POT-AU-FEU DE NOIX DE SAINT-JACQUES AU SAUMON FUMÉ

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 50 min

---

24 noix de Saint-Jacques • 200 g de saumon fumé • 1 citron • 1 poireau • 1 navet • 4 carottes • 1 branche de céleri • 400 g

de choux de Bruxelles • 1 oignon • 4 gousses d'ail • 2 cm de gingembre • 1 bouquet garni • 4 branches de cerfeuil • fleur de sel, poivre du moulin

---

Réalisation

Épluchez l'oignon, l'ail, le navet, les carottes, le poireau, le céleri, coupez les légumes en julienne. Retirez les feuilles abîmées des choux de Bruxelles. Pelez et râpez le gingembre. Mettez les légumes dans une grande casserole avec le bouquet garni, le gingembre râpé, salez, poivrez, recouvrez largement d'eau. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire à feu moyen pendant 30 minutes.

Coupez le saumon fumé en lamelles. Nettoyez et séchez les noix de Saint-Jacques. Mettez le saumon et les noix de Saint-Jacques dans le bouillon, laissez cuire pendant 4 minutes et retirez-les. Répartissez-les dans quatre assiettes creuses, ajoutez les légumes et réservez au chaud. Filtrez le bouillon, versez-en un peu dans chaque assiette. Parsemez-les de feuilles de cerfeuil, d'un peu de fleur de sel et de poivre du moulin. Servez immédiatement.

POT-AU-FEU D'ÉPAULE DE MOUTON

4 pers. Préparation : 20 min Trempage : 12 h Cuisson : 3 h

---

1 épaule de mouton de 1,5 kg • 100 g de haricots blancs secs • 100 g de pois chiches secs • 2 oignons • 2 tomates • 2 courgettes • 1 cuil. à soupe de paprika • sel, poivre

---

Réalisation

La veille du repas, mettez les légumes secs à tremper séparément pendant 12 heures.

Le jour même, pelez les oignons, émincez-les. Lavez et essuyez les courgettes, coupez-les en rondelles. Pelez et épépinez les tomates.

Coupez la viande en cubes. Mettez dans un faitout la viande et les oignons, salez, poivrez, saupoudrez de paprika et arrosez de 3 litres d'eau. Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 1 heure. Ajoutez les pois chiches et les haricots blancs, prolongez la cuisson de 1 heure. Ajoutez enfin les tomates et les courgettes, laissez encore cuire pendant 30 minutes.

Mettez les légumes et les cubes de viande dans un plat creux, arrosez d'un peu de bouillon.

POT-AU-FEU DE POULE ET DE MERGUEZ

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 3 h

---

1 poule • 4 merguez • 4 carottes • 4 poireaux • 1 bouquet garni • 1 boîte de pois chiches au naturel • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes et coupez-les en deux. Nettoyez les poireaux, coupez-les en tronçons et attachez-les avec du fil de cuisine. Mettez dans un faitout la poule, les carottes, les poireaux et le bouquet garni. Recouvrez d'eau, salez et poivrez. Portez à ébullition en écumant, puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 2 heures 15 minutes. Ajoutez les merguez, prolongez la cuisson de 15 minutes. Égouttez les pois chiches, ajoutez-les et réchauffez-les pendant 5 minutes.

Découpez la poule, mettez les morceaux sur un plat, entourez-les de merguez et de légumes. Servez bien chaud. Gardez le bouillon pour un autre repas.

POT-AU-FEU DE THON, BEURRE D'ANCHOIS

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 45 min

4 pavés de thon de 150 g chacun • 4 petites carottes • 4 petits navets • 4 petits bulbes de fenouil • 4 pommes de terre rattes • 1 oignon • 2 clous de girofle • 1 bouquet garni • sel, poivre **Beurre :** 120 g de beurre • 1 boîte de filets d'anchois allongés • 1 citron

Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur. Épluchez les légumes. Piquez l'oignon de clous de girofle. Mettez les légumes dans un faitout, arrosez de 2 litres d'eau, ajoutez le bouquet garni, salez, poivrez, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, égouttez les anchois. Pressez le citron. Mixez finement le beurre avec les anchois et le jus de citron, disposez le beurre dans un ramequin et placez-le au frais.

Plongez les pavés de thon dans le bouillon, laissez-les cuire pendant 5 à 8 minutes selon le degré de cuisson désiré, puis égouttez-les et disposez-les sur quatre assiettes. Mettez dessus une noisette de beurre et entourez-les de légumes. Servez très chaud.

POT-AU-FEU D'OIE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 3 h

1 kg de morceaux d'oie • 1 saucisson à cuire • 4 carottes • 4 navets • 3 poireaux • 2 oignons • ½ chou • 1 gousse d'ail • 1 bouquet garni • sel, poivre

Réalisation

Pelez les carottes et les navets, coupez-les en morceaux. Nettoyez les poireaux, coupez-les en tronçons et attachez-les. Pelez les oignons.

Coupez le chou en lanières après avoir enlevé les feuilles abîmées. Épluchez la gousse d'ail.

Mettez les morceaux d'oie dans une grande cocotte, arrosez-les avec 2 litres d'eau, salez, poivrez et portez à ébullition en écumant souvent. Ajoutez tous les légumes et le bouquet garni. Dès la reprise de l'ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 2 heures. Ajoutez le saucisson à cuire et prolongez la cuisson pendant 30 minutes.

Disposez les morceaux d'oie sur un plat, coupez le saucisson en tranches, mettez les tranches autour de l'oie et entourez de légumes. Arrosez d'un peu de bouillon. Servez avec de la moutarde, des cornichons et du gros sel. Gardez le bouillon pour un autre repas.

LES DAUBES

CARBONNADE DE BŒUF

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h

---

800 g de bœuf à braiser • 700 g d'oignons • 600 g de pommes de terre • 50 g de beurre • 1 l de bière • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez la viande en cubes. Épluchez les oignons et hachez-les. Pelez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Faites fondre le beurre dans une cocotte, mettez-y les cubes de viande, faites-les dorer sur toutes leurs faces, puis ajoutez les oignons et le bouquet garni, salez, poivrez.

Arrosez de bière, puis couvrez. Laissez cuire à très petit feu pendant 1 heure 30. Ajoutez alors les pommes de terre, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes. Versez dans le plat de service et servez très chaud.

DAUBE DE BŒUF AU VIN BLANC

4 pers. Prép. : 15 min Marinade : 12 h Cuisson : 2 h 40 min

---

800 g de bœuf dans le gîte • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 2 clous de girofle • 1 bouquet garni • 20 cl de vin blanc sec • 25 cl de crème • 3 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

---

Réalisation

La veille du repas, coupez la viande en cubes, épluchez l'ail et l'oignon, hachez-les. Mettez-la viande, l'ail et l'oignon dans une terrine, ajoutez les clous de girofle écrasés entre vos doigts, le bouquet garni, un peu de sel et de poivre et arrosez de vin blanc. Mélangez bien, recouvrez la terrine d'un film alimentaire et laissez mariner au frais pendant 12 heures.

Le jour même, faites chauffer l'huile dans une cocotte, égouttez les cubes de bœuf et faites-les dorer en mélangeant pendant 5 minutes. Passez la marinade, versez-la sur la viande. Couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 2 heures 30 minutes. Ajoutez la crème et servez sans attendre.

DAUBE DE BŒUF AUX HARICOTS ET AUX ÉPICES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h 30 min

---

1 kg de bœuf dans le gîte • 3 carottes • 4 tomates • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 200 g de haricots blancs frais • 50 cl de vin rouge • 10 à 20 cl de bouillon de bœuf • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet garni • 2 cuil. à soupe de farine • 1 cuil. à café de cannelle en poudre • 1 clou de girofle • sel, poivre

---

Réalisation

Écossez les haricots blancs, mettez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau, salez, poivrez et portez à ébullition. Égouttez-les. Pelez les carottes, coupez-les en bâtonnets. Pelez et épépinez les tomates, coupez-les en morceaux. Épluchez les gousses d'ail et les oignons, émincez-les. Dégraissez la viande et coupez-la en cubes.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, et faites dorer la viande de toutes parts. Salez, poivrez, saupoudrez de farine et mélangez, puis arrosez de vin rouge. Ajoutez les légumes, le bouquet garni, la cannelle

et le clou de girofle. Ajoutez un peu de bouillon de bœuf pour couvrir la viande et les légumes. Couvrez et laissez cuire pendant 2 heures.

Mettez les légumes dans un plat creux, coupez la viande en tranches, disposez-les dessus. Servez bien chaud.

DAUBE DE BŒUF AUX PRUNEAUX

4 pers. Prép. : 15 min Marinade : 12 h Cuisson : 3 h 30 min

---

1 kg de bœuf dans le gîte • 2 carottes • 2 oignons • 2 tomates • 1 gousse d'ail • 1 bouquet garni • 250 g de pruneaux dénoyautés • 75 cl de vin rouge • 8 cl d'armagnac • 3 cuil. à soupe de graisse d'oie • sel, poivre

---

Réalisation

La veille du repas, coupez la viande en cubes. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez l'ail et l'oignon, émincez-les. Mettez dans une terrine les carottes, les oignons, l'ail, le bouquet garni, du sel et du poivre ainsi que les cubes de viande. Arrosez de vin et d'armagnac. Couvrez la terrine d'un film alimentaire et laissez mariner pendant 12 heures.

Faites chauffer la graisse d'oie, égouttez la viande, faites-la dorer sur toutes ses faces, puis arrosez de marinade, couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 3 heures.

Pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en quartiers. Ajoutez-les ainsi que les pruneaux, prolongez la cuisson pendant 30 minutes. Versez sur le plat de service et servez très chaud.

Notre conseil : accompagnez de pommes de terre vapeur.

DAUBE DE CANARD AUX CÈPES

4 pers. Prép. : 20 min Marinade : 12 h Cuisson : 3 h 10 min

---

4 cuisses de canard • 500 g de cèpes frais • 2 cuil. à soupe de graisse d'oie • 2 cuil. à soupe de farine • 75 cl de vin rouge corsé • 2 échalotes • 2 gousses d'ail • 1 oignon • 4 clous de girofle • 2 carottes • 1 branche de céleri • 1 bouquet garni • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 30 g de beurre • 4 cl d'armagnac • sel, poivre moulu, poivre en grains

---

Réalisation

La veille du repas, épluchez les légumes. Émincez les carottes, le céleri, les échalotes et l'ail, piquez l'oignon de clous de girofle. Placez dans une grande terrine les légumes et le bouquet garni, un peu de sel et une dizaine de grains de poivre, arrosez de vin, d'huile et d'armagnac. Plongez les cuisses de canard dans la marinade, recouvrez d'un film alimentaire et laissez mariner pendant 12 heures au minimum.

Le jour même, égouttez les cuisses de canard. Faites fondre la graisse d'oie dans une cocotte, faites revenir les cuisses, saupoudrez de farine, puis arrosez avec la marinade. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 3 heures.

Lavez rapidement les cèpes, essuyez-les et émincez-les. Faites-les dorer dans une poêle avec le beurre, salez, poivrez. Mettez les cèpes dans la cocotte, prolongez la cuisson pendant 10 minutes. Vérifiez l'assaisonnement. Versez dans le plat de service et servez bien chaud.

Notre conseil : accompagnez de pommes de terre vapeur.

DAUBE DE POULET CONFIT

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 50 min

---

8 découpes de poulet • 4 os de veau • 500 g de lardons • 200

g d’oignons grelots • 200 g de carottes nouvelles • 4 échalotes • 1 bouquet garni • 75 cl de vin rouge corsé • 50 g de beurre • 1 bouquet de cerfeuil • 1 bouquet de persil plat • sel, poivre

---

Réalisation

Faites chauffer une noix de beurre dans une cocotte, faites revenir les morceaux de poulet sur toutes leurs faces pendant 5 minutes, puis ajoutez les lardons, les os de veau, le bouquet garni, salez peu, poivrez et arrosez avec 50 cl de vin rouge. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure.

Pendant ce temps, épluchez les carottes, taillez-les en forme d’olives. Pelez les oignons et les échalotes en les laissant entiers. Faites chauffer le reste de beurre dans une casserole, faites-y revenir les oignons et les échalotes pendant 4 minutes en mélangeant, puis arrosez avec le reste de vin et laissez cuire pendant 15 minutes. Faites cuire les carottes à l’eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égouttez-les.

Mettez les légumes sur un plat, les morceaux de poulet sur un second plat, arrosez-les de sauce, parsemez d’herbes ciselées et servez sans attendre.

Notre conseil : cette daube est aussi très bonne froide ; désossez les morceaux de poulet cuit, mettez-les dans une terrine en alternant avec les légumes, arrosez de sauce, recouvrez de film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant 6 heures au moins.

DAUBE DES BERGERS

4 pers. Prép. : 15 min Marinade : 12 h Cuisson : 3 h 15 min

1,2 kg d’épaule d’agneau • 1 tranche épaisse de jambon de montagne • 4 échalotes • 2 gousses d’ail • 75 cl de vin rouge corsé • 1 bouquet garni • 4 cuil. à soupe d’huile d’olive • sel,

poivre

Réalisation

La veille du repas, épluchez les gousses d'ail et les échalotes, hachez-les. Coupez l'agneau en cubes, mettez-les dans une jatte avec le vin, les échalotes et l'ail, le bouquet garni, du sel et du poivre. Couvrez la jatte avec du film alimentaire et laissez mariner pendant 12 heures.

Le jour même, coupez le jambon en dés et égouttez les morceaux de viande. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites revenir les morceaux de viande égouttés, ajoutez le jambon et la marinade. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire pendant 3 heures à feu très doux.

Notre conseil : servez avec des pommes de terre vapeur ou des tagliatelles.

DAUBE DE SANGLIER

4 pers. Préparation : 25 min Marinade : 48 h Cuisson : 3 h

---

1 kg de cuissot de sanglier • 100 g de lardons demi-sel • 12 oignons grelots • 12 pruneaux • 200 g de champignons • 4 cl d'armagnac • 1 bouquet garni • 1 cuil. à soupe de farine • 50 g de beurre • sel, poivre

Marinade : 75 cl de vin rouge corsé • 2 carottes • 1 branche de céleri • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 4 clous de girofle • 4 cl d'armagnac • 2 feuilles de laurier • 2 cuil. à soupe de poivre concassé • 3 cuil. à soupe d'huile

---

Réalisation

Deux jours avant le repas, préparez la marinade : épluchez et émincez finement les carottes, le céleri, les gousses d'ail et l'oignon. Mettez-les

dans une grande casserole, ajoutez les clous de girofle, les feuilles de laurier brisées en plusieurs éclats, du sel, le poivre concassé et arrosez de vin, d'huile et d'armagnac. Mélangez bien et portez à ébullition. Laissez frémir pendant 30 minutes, puis laissez refroidir. Coupez le sanglier en cubes, mettez-les dans la marinade, couvrez avec un film alimentaire et laissez au frais pendant 48 heures.

Le jour même, égouttez les cubes de viande, passez la marinade. Épluchez les oignons grelots, mettez les pruneaux dans un bol, couvrez-les d'armagnac. Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites dorer les morceaux de sanglier égouttés en les retournant souvent, ajoutez les oignons, le bouquet garni et les lardons, saupoudrez de farine et mouillez avec la marinade filtrée. Couvrez et laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes.

Lavez les champignons, émincez-les. Ajoutez les champignons et les pruneaux et prolongez la cuisson pendant 30 minutes. Servez très chaud.

Notre conseil : accompagnez ce plat de pommes de terre vapeur.

DAUBE PROVENÇALE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 4 h

---

1 kg de bœuf à bourguignon • 75 cl de vin rouge corsé • 3 gousses d'ail • 3 oignons • 2 cuil. à soupe de thym • 4 cuil. à soupe d'olives noires • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez la viande en gros cubes. Épluchez les gousses d'ail et les oignons, émincez-les. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites revenir les oignons et l'ail pendant 3 minutes, puis ajoutez la viande et faites-la dorer de tous côtés. Ajoutez le thym et le vin, salez

légèrement, poivrez, portez à ébullition, puis baissez le feu.

Couvrez et laissez cuire pendant 3 heures. Ajoutez les olives et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes.

Notre conseil : servez avec des pâtes fraîches ou des pommes de terre vapeur.

GOULASCH

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h

---

1 kg de bœuf à braiser • 4 oignons • 5 tomates • 20 cl de vin rouge • 2 cuil. à soupe de concentré de tomates • 2 cuil. à soupe de paprika • 4 cuil. à soupe d'huile • 1 pincée de sucre • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez la viande en cubes. Épluchez et émincez les oignons. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées, coupez-les en quatre. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer les cubes de viande et les oignons, puis ajoutez le vin rouge, les tomates et le paprika.

Délayez le concentré de tomates et le sucre dans un grand verre d'eau, ajoutez le mélange dans la cocotte, salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire à très petit feu pendant 2 heures. Versez dans un plat creux préalablement chauffé.

Notre conseil : accompagnez de pommes vapeur.

JARRET DE PORC À LA BIÈRE

4 pers. Préparation : 40 min Cuisson : 2 h

---

2 jarrets de porc • 1,5 l de bière brune • 2 oignons • 2 carottes • 2 gousses d'ail • 1 branche de céleri • 1 poireau • 8 pommes de terre • 6 cuil. à soupe d'huile • 2 cuil. à soupe de farine • 2 cuil. à café de baies de genièvre • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez et émincez les oignons, les carottes, le poireau et le céleri. Pelez les gousses d'ail. Faites chauffer l'huile dans une marmite, faites dorer les jarrets, ajoutez les légumes coupés, saupoudrez de farine, mélangez bien puis arrosez de bière. Salez, poivrez, ajoutez les baies de genièvre et le bouquet garni. Portez à ébullition, couvrez, baissez le feu et laissez cuire 1 heure 45 minutes.

Épluchez les pommes de terre, faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Sortez les jarrets de la marmite, découpez-les. Versez les légumes et la sauce dans un plat creux, disposez les jarrets dessus et entourez de pommes de terre. Servez très chaud.

POULET CONFIT À LA BIÈRE

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h

---

1 poulet coupé en morceaux • 200 g d'allumettes de lard fumé • 33 cl de bière blonde • 6 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe de baies de genièvre • 2 feuilles de laurier • sel, poivre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez les gousses d'ail, émincez-les. Ôtez la peau des morceaux de poulet. Disposez-les dans un plat à four, intercalez des lamelles d'ail, des allumettes de lard, des éclats de feuille de laurier. Salez, poivrez, saupoudrez de baies de genièvre et arrosez de bière. Enfournez et laissez cuire pendant 1 heure en retournant les morceaux de poulet deux ou trois fois. Servez dans le

plat.

Notre conseil : accompagnez ce poulet de purée de pommes de terre.

DAUBE D'AGNEAU AU CHORIZO

4 pers. Prép. : 15 min Marinade : 3 h Cuisson : 2 h 15 min

---

1 épaule d'agneau roulée de 1,5 kg • ½ chorizo • 12 gousses d'ail • 1 kg de pommes de terre • 50 cl de bouillon de volaille • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 branche de thym • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Coupez le chorizo en tranches. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer l'épaule sur toutes ses faces, salez, poivrez, ajoutez les gousses d'ail non pelées, les rondelles de pomme de terre et de chorizo et la branche de thym. Arrosez de bouillon, couvrez la cocotte et laissez cuire pendant 2 heures à feu très doux. Les pommes de terre doivent être confites.

Retirez l'épaule, découpez-la en tranches, disposez-les sur un plat et entourez de légumes, arrosez de bouillon de cuisson.

DAUBE DE BŒUF AUX OLIVES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 3 h 30 min

---

1 kg de gîte à la noix • 8 carottes • 150 g de lardons nature • 100 g d'olives noires dénoyautées • 2 oignons • 10 cl de vin rouge • 50 g de beurre • 2 cuil. à soupe de cognac • 1 bouquet garni • sel, poivre

Réalisation

Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez les oignons, émincez-les.

Coupez la viande en cubes. Faites fondre le beurre dans une cocotte, puis faites revenir le bœuf et les lardons. Arrosez de cognac et flambez. Saupoudrez de farine, mélangez bien, puis ajoutez les carottes, les oignons, les olives, le bouquet garni, salez peu et poivrez généreusement.

Arrosez de vin, complétez avec de l'eau pour que la viande et les légumes soient recouverts. Couvrez et laissez cuire à très petit feu environ 3 heures.

DAUBE DE PORC AUX FRUITS SECS

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 3 h

1,2 kg de rôti de porc dans le filet • 3 échalotes • 4 abricots secs • 4 figues sèches • 50 g de raisins secs sans pépins • 4 pincées de cannelle en poudre • 4 pincées de gingembre moulu • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 20 cl de vin blanc sec • 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès • 2 cuil. à soupe de miel liquide • 3 cuil. à soupe de noix de cajou nature • 4 branches de coriandre • sel, poivre

Réalisation

Coupez la viande en cubes de 6 cm de côté. Pelez les échalotes, hachez-les.

Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte. Faites dorer les cubes de viande en les retournant, saupoudrez-les de cannelle et de gingembre, salez, poivrez, arrosez de vinaigre et ajoutez le miel. Mélangez bien. Ajoutez les échalotes, arrosez de vin, ajoutez de l'eau pour que la viande soit couverte. Portez à ébullition, puis baissez le

feu, couvrez et laissez cuire pendant 2 heures.

Pendant ce temps, mettez les raisins, les abricots et les figues dans un petit saladier, recouvrez-les d'eau chaude. Laissez tremper pendant la cuisson de la viande. Ajoutez-les dans la cocotte et prolongez la cuisson de 1 heure.

Versez dans le plat de service, parsemez de coriandre ciselée et de noix de cajou concassées. Servez très chaud.

DAUBE DE LAPIN AUX PRUNEAUX

4 pers. Prép. : 10 min Marinade : 3 h Cuisson : 1 h 40 min

---

1 lapin coupé en morceaux • 200 g de lardons fumés • 250 g de petits oignons grelots • 300 g de pruneaux • 75 cl de vin rouge • 2 clous de girofle • 1 bouquet garni • 20 g de beurre • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Placez les pruneaux dans un saladier avec les clous de girofle, recouvrez-les de vin rouge et laissez macérer pendant 3 heures. Pelez les oignons. Faites chauffer l'huile avec le beurre dans une cocotte, faites dorer les morceaux de lapin en les retournant, ajoutez les oignons, les lardons, le bouquet garni et la marinade. Salez, poivrez.

Couvrez et laissez cuire pendant 1 heure. Ajoutez les pruneaux, prolongez la cuisson de 30 minutes. Disposez les morceaux de lapin sur un plat, entourez-les de pruneaux et recouvrez de sauce.

LES POTÉES

POTÉE ALSACIENNE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h 30 min

---

1 jambonneau fumé • 300 g de saucisson à l'ail • 150 g de lard fumé coupé en tranches • 1 petit chou • 4 carottes • 4 navets • 2 poireaux • 6 pommes de terre • 1 bouquet garni • 5 grains de genièvre • 5 grains de coriandre • sel, poivre

---

Réalisation

Retirez les feuilles flétries du chou, coupez-le en quatre. Faites-le blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes, égouttez-le. Épluchez les carottes et les navets. Nettoyez soigneusement les poireaux.

Mettez le lard fumé et le jambonneau dans un faitout, recouvrez-les largement d'eau et portez à ébullition en écumant régulièrement. Ajoutez les carottes, les navets et les poireaux, les grains de genièvre et de coriandre, le bouquet garni, salez et poivrez. Couvrez, baissez le feu et laissez cuire pendant 2 heures.

Pelez les pommes de terre, coupez-les en quatre. Ajoutez-les dans le faitout ainsi que le saucisson à l'ail, poursuivez la cuisson pendant 20 minutes. Retirez les légumes du faitout, disposez-les dans un plat creux. Découpez le jambonneau, le lard et le saucisson, disposez-les dessus. Servez immédiatement.

POTÉE AUVERGNATE

4 pers. Prép. : 20 min Dessalage : 12 h Cuisson : 3 h 10 min

---

400 g de petit salé • 400 g de palette salée • 200 g de lard • 400 g de saucisson à l'ail • 1 chou • 4 carottes • 4 navets • 4 pommes de terre • 200 g de haricots secs • 2 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier • poivre en grains

---

Réalisation

La veille du repas, déposez le petit salé, la palette et le lard dans une grande terrine, recouvrez-les d'eau froide. Laissez-les dessaler pendant 12 heures en changeant l'eau trois fois. Mettez les haricots dans un saladier, recouvrez-les d'eau froide, laissez-les tremper pendant 12 heures également.

Le jour même, enlevez les feuilles flétries du chou, coupez-le en quatre et faites-le blanchir pendant 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-le. Égouttez les viandes dessalées et déposez-les dans un faitout. Versez dessus 3 litres d'eau et portez à ébullition en écumant régulièrement. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 1 heure.

Pendant ce temps, épluchez les carottes et les navets. Ajoutez dans le faitout ces légumes, le chou, les gousses d'ail non épluchées, les haricots secs égouttés, quelques grains de poivre et les feuilles de laurier. Prolongez la cuisson pendant 1 heure 30 minutes.

Pelez les pommes de terre. Mettez-les dans le faitout ainsi que le saucisson à l'ail, laissez cuire encore pendant 25 minutes. Déposez les légumes dans un plat creux. Découpez les viandes et le saucisson, disposez-les dessus. Servez aussitôt.

POTÉE BERRICHONNE

4 pers. Prép. : 15 min Trempage : 12 h Cuisson : 1 h 30 min

---

8 saucisses fumées • 2 oignons • 300 g de haricots rouges •

50 cl de vin rouge • 1 bouquet garni • 20 g de beurre • sel, poivre

---

Réalisation

La veille du repas, mettez les haricots dans une jatte, recouvrez-les d'eau froide et laissez-les tremper pendant 12 heures.

Le jour même, égouttez les haricots. Épluchez les oignons, émincez-les. Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites-y revenir les oignons, ajoutez les haricots, le bouquet garni, un peu de sel et de poivre et arrosez de vin. Complétez avec de l'eau si les haricots ne sont pas couverts. Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 45 minutes.

Ajoutez les saucisses et prolongez la cuisson pendant 45 minutes. Retirez le bouquet garni, versez les haricots dans un plat creux et déposez les saucisses par-dessus. Servez très chaud.

POTÉE BOURGUIGNONNE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h 20 min

---

4 saucisses fumées • 4 tranches fines de poitrine fumée • 1 palette de porc salée • 4 navets • 4 carottes • 4 pommes de terre • 1 poireau • 1 chou • 1 oignon • 4 clous de girofle • 1 bouquet garni • poivre en grains

---

Réalisation

Lavez la palette sous le robinet pour éliminer le sel, déposez-la dans un faitout. Ajoutez les saucisses et le lard et arrosez de 2 litres d'eau. Portez à ébullition en écumant souvent. Épluchez les carottes, les navets et les pommes de terre, coupez-les en deux ou quatre. Nettoyez le poireau. Pelez l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Retirez les feuilles flétries du chou, coupez-le en quatre. Faites blanchir le chou

dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes, puis égouttez-le. Mettez dans le faitout tous les légumes sauf les pommes de terre, ajoutez six grains de poivre et le bouquet garni. Couvrez, laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes.

Ajoutez les pommes de terre et prolongez la cuisson pendant 30 minutes. Déposez les légumes dans un plat creux, découpez la palette en tranches, disposez-la sur les légumes avec les saucisses et les tranches de poitrine. Servez très chaud.

POTÉE BRETONNE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h 15 min

---

500 g de palette de porc fumée • 400 g de poitrine fumée • 2 saucissons à cuire • 3 branches de céleri • 2 navets • 2 poireaux • 6 carottes • 1 petit chou • 8 pommes de terre • 1 oignon • 4 échalotes • 1 bouquet garni • 4 clous de girofle • sel, poivre en grains

---

Réalisation

Pelez carottes, navets, oignon, échalotes et pommes de terre. Épluchez les poireaux, ne gardez que le blanc. Retirez les feuilles flétries du chou, coupez-le en quatre. Piquez l'oignon de clous de girofle.

Versez 4 litres d'eau dans un faitout. Mettez l'oignon, les carottes, les navets, les blancs de poireau, les branches de céleri, la poitrine fumée, le bouquet garni, salez et poivrez. Portez à ébullition en écumant, puis baissez le feu et couvrez. Laissez cuire pendant 30 minutes, puis ajoutez la palette et le chou. Prolongez la cuisson de 1 heure 15 minutes.

Ajoutez enfin les pommes de terre et les saucissons. Laissez cuire 30 minutes. Retirez les légumes, déposez-les dans un plat creux. Placez les viandes sur les légumes. Servez immédiatement.

POTÉE CHAMPENOISE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 3 h 10 min

---

1 jambonneau demi-sel • 1 saucisse de Morteau • 400 g de poitrine demi-sel • 600 g de haricots à écosser • 4 carottes • 4 navets • 4 pommes de terre • 1 branche de céleri • 1 oignon • 4 clous de girofle • 1 bouquet garni • 6 grains de poivre

---

Réalisation

Rincez et essuyez le jambonneau et la poitrine, mettez-les dans un faitout avec 4 litres d'eau, portez à ébullition et écumez. Baissez le feu et laissez cuire pendant 2 heures.

Lavez le céleri, piquez-le de clous de girofle, épluchez les légumes, ajoutez-les ainsi que le bouquet garni, les grains de poivre et la saucisse de Morteau. Prolongez la cuisson pendant 30 minutes.

Versez les haricots blancs dans une cocotte, couvrez-les d'eau, portez à ébullition, égouttez-les et remettez-les dans le faitout. Mouillez avec de l'eau bouillante, salez poivrez et laissez cuire pendant 40 minutes. Découpez les viandes, servez-les entourées de légumes.

POTÉE FRANC-COMTOISE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 20 min

---

2 saucisses de Morteau • 1 palette fumée • 200 g de lard salé • 200 g de poitrine fumée • 1 chou • 4 carottes • 4 navets • 1 chou • 3 poireaux • 4 pommes de terre • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 4 clous de girofle • 1 bouquet garni • poivre

---

Réalisation

Épluchez l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Pelez l'ail. Déposez

dans un faitout le lard salé, la poitrine fumée, la palette, le bouquet garni, l'ail et l'oignon. Poivrez légèrement. Arrosez de 3 litres d'eau, portez à ébullition et laissez cuire pendant 30 minutes.

Épluchez carottes, pommes de terre et navets. Nettoyez et liez les poireaux. Enlevez les feuilles abîmées du chou, coupez-le en quatre. Mettez tous les légumes dans le faitout avec les saucisses de Morteau et prolongez la cuisson pendant 40 minutes.

Mettez les légumes et les viandes découpées sur un plat. Servez très chaud.

POTÉE DE CANARD AUX HARICOTS BLANCS

4 pers. Prép. : 10 min Trempage : 12 h Cuisson : 1 h 5 min

---

4 cuisses de canard confites • 200 g de jambon cru • 250 g de haricots blancs secs • 6 gousses d'ail • 2 l de bouillon de légumes • 2 feuilles de laurier • piment d'Espelette • sel, poivre

---

Réalisation

La veille du repas, mettez les haricots blancs dans une jatte, couvrez-les d'eau froide et laissez-les tremper pendant 12 heures.

Le jour même, versez le bouillon dans une cocotte, ajoutez le laurier, les haricots, le morceau de jambon cru, les gousses d'ail non épluchées, salez et poivrez. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 1 heure.

Retirez le jambon de la cocotte, coupez-le en petits morceaux, remettez-les dans la cocotte. Ajoutez les cuisses de canard, mélangez bien et laissez réchauffer pendant 5 minutes à feu doux.

Répartissez les haricots avec le jambon, le bouillon et l'ail dans chaque assiette et déposez dessus une cuisse de canard. Saupoudrez d'un peu de piment d'Espelette et servez très chaud.

POTÉE DE JAMBONNEAU AU CHOU

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 30 min

---

1 jambonneau demi-sel de 1,5 kg • 400 g de poireaux • 400 g de navets • 400 g de carottes • 1 chou vert • 1 gros oignon • 6 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe d'huile • 1 bouquet garni • 6 baies de genièvre • 2 clous de girofle • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les poireaux, lavez-les à grande eau et liez-les. Pelez carottes et navets, coupez-les en morceaux. Retirez les feuilles abîmées du chou, coupez-le en quatre. Épluchez l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Pelez les gousses d'ail, émincez-les.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites dorer le jambonneau en le retournant plusieurs fois. Ajoutez le bouquet garni, l'oignon, l'ail, les baies de genièvre, un peu de sel et du poivre. Versez de l'eau à hauteur, couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 1 heure.

Pendant ce temps, faites blanchir le chou à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes, égouttez-le. Ajoutez-le dans la cocotte ainsi que les carottes, les poireaux et les navets et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes.

Notre conseil : servez ce plat avec un assortiment de moutardes et des pommes de terre vapeur.

POTÉE DE JARRETS DE PORC AUX LENTILLES

4 pers. Prép. : 15 min Dessalage : 6 h Cuisson : 2 h 30 min

---

4 jarrets de porc demi sel • 200 g de lardons fumés • 300 g de lentilles vertes • 2 carottes • 1 oignon • 2 clous de girofle • 10 cl de vin blanc sec • poivre

Réalisation

Plusieurs heures avant la préparation du plat, mettez les jarrets dans une grande terrine, recouvrez-les d'eau froide et laissez-les dessaler pendant 6 heures en changeant l'eau plusieurs fois.

Pelez les carottes et coupez-les en rondelles.

Épluchez l'oignon, piquez-le de clous de girofle.

Égouttez les jarrets, mettez-les dans une cocotte, arrosez-les d'eau froide et portez à ébullition, laissez bouillir pendant 15 minutes en écumant régulièrement. Retirez les jarrets et jetez l'eau. Remettez les jarrets, versez de l'eau à hauteur, ajoutez les carottes, l'oignon, poivrez et couvrez.

Laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes.

Rincez les lentilles, ajoutez-les, versez le vin blanc, couvrez et laissez cuire pendant 45 minutes. Ajoutez enfin les lardons et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes. Versez les lentilles dans un plat creux, disposez les jarrets par-dessus et servez très chaud.

Notre conseil : gardez le bouillon de cuisson, mixez-le avec quelques cuillerées à soupe de lentilles pour en faire un excellent potage.

POTÉE DE PINTADE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 55 min

1 pintade • 1 saucisse de Morteau • 200 g de lardons fumés • 1 chou vert • 4 carottes • 2 oignons • 4 navets • 2 cuil. à soupe d'huile • 40 g de beurre • 1 cuil. à soupe de fond de veau • 4 baies de genièvre • 1 bouquet garni • sel, poivre

Réalisation

Épluchez les carottes et les navets, coupez-les en morceaux. Pelez les oignons, émincez-les. Faites fondre le beurre avec l'huile dans une cocotte, faites dorer la pintade sur toutes ses faces, salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni, les baies de genièvre, les lardons fumés, saupoudrez de fond de veau et arrosez avec 75 cl d'eau chaude. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, coupez le chou en quatre et faites-le blanchir à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Découvrez la cocotte, ajoutez les légumes, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 1 heure.

Mettez la saucisse de Morteau dans une casserole, recouvrez-la d'eau froide, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire pendant 20 minutes à feu moyen. Déposez la saucisse dans la cocotte et prolongez la cuisson pendant 5 minutes.

Découpez la pintade en morceaux et la saucisse en rondelles. Mettez les légumes dans un plat creux, disposez la pintade et la saucisse dessus. Servez très chaud.

POTÉE DE SAUCISSES AU CUMIN

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 35 min

---

1 saucisse de Morteau • 4 saucisses de Montbéliard • 300 g de saucisson à l'ail fumé • 4 pommes de terre • 4 carottes • 4 navets • 1 petit chou vert • 1 oignon • 4 clous de girofle • 1 bouquet garni • 1 cuil. à soupe de graines de cumin • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez le chou en quatre, faites-le blanchir à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes, puis égouttez-le. Pendant ce temps, épluchez les légumes et l'oignon. Piquez l'oignon de clous de girofle. Mettez les légumes dans une cocotte, ajoutez le bouquet garni, les graines de cumin, du sel et du poivre, recouvrez d'eau chaude. Portez à ébullition

puis mettez les saucisses de Morteau et de Montbéliard. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 20 minutes. Ajoutez le saucisson à l'ail et prolongez la cuisson pendant 10 minutes. Mettez les légumes dans un plat creux, découpez les saucisses et le saucisson, disposez-les sur les légumes, arrosez de bouillon.

POTÉE LIÉGEOISE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 40 min

---

500 g de lard fumé • 1 kg de haricots verts • 800 g de pommes de terre • 3 oignons • 1 bouquet garni • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin vieux • sel, poivre

---

Réalisation

Effilez les haricots verts. Pelez les pommes de terre. Coupez le lard en dés. Pelez les oignons et coupez-les en dés. Versez 1 litre d'eau dans une casserole, ajoutez le bouquet garni et les haricots verts. Laissez cuire pendant 10 minutes environ. Ils doivent rester légèrement fermes. Faites cuire les pommes de terre à l'eau salée pendant 20 minutes dans une autre casserole, puis ajoutez-les aux haricots. Faites cuire doucement les dés de lard dans une sauteuse jusqu'à ce qu'ils soient dorés, retirez-les. Remplacez-les par les oignons, laissez cuire pendant 10 minutes en mélangeant souvent. Salez, poivrez. Déglacez avec le vinaigre de vin. Mettez les légumes, les oignons et le lard dans un plat creux.

POTÉE LIMOUSINE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h

---

500 g de petit salé • 200 g de poitrine fumée • 4 chipolatas • 1 chou • 300 g de navets • 300 g de carottes • 2 poireaux •

600 g de pommes de terre • 1 oignon • 2 gousses d'ail • sel, poivre

---

Réalisation

Ôtez les feuilles abîmées du chou, coupez-le en quatre et faites-le blanchir dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes. Retirez-le avec une écumoire et jetez l'eau. Épluchez les carottes, les navets, les pommes de terre, l'oignon et les poireaux. Lavez soigneusement les poireaux, liez-les. Pelez les gousses d'ail.

Faites bouillir 2 litres d'eau dans un faitout, ajoutez le petit salé et la poitrine fumée, portez à ébullition et écumez. Ajoutez ensuite le chou, les carottes, les poireaux, les navets et l'oignon, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 1 heure 10 minutes. Ajoutez les pommes de terre et les chipolatas, poursuivez la cuisson pendant 20 minutes. Servez bien chaud.

POTÉE MORVANDELLE

4 pers. Prép. : 20 min Dessalage : 12 h Cuisson : 2 h 40 min

---

1 palette de porc demi-sel • 1 jambonneau demi-sel • 1 saucisse de Morteau • 250 g de lard maigre demi-sel • 1 chou vert • 4 carottes • 4 navets • 4 pommes de terre • 3 oignons • 4 poireaux • 250 g de haricots verts • 1 bouquet garni • poivre

---

Réalisation

La veille du repas, faites dessaler la palette, le jambonneau et le lard dans une jatte recouverte d'eau pendant 12 heures, en changeant l'eau trois fois.

Le jour même, épluchez carottes, navets, oignons et pommes de terre, coupez-les en deux ou quatre selon leur taille. Nettoyez les poireaux et

attachez-les. Effilez les haricots verts. Retirez les feuilles flétries du chou, coupez-le en quatre.

Déposez le jambonneau et la palette dans un faitout, recouvrez-les d'eau, portez à ébullition, écumez souvent. Ajoutez les oignons, le bouquet garni et un peu de poivre. Couvrez et laissez cuire pendant 2 heures. Ajoutez alors les pommes de terre, les carottes, les haricots verts, les poireaux, le chou et la saucisse de Morteau. Couvrez et prolongez la cuisson pendant 40 minutes.

Retirez les légumes, déposez-les dans un plat creux. Découpez les viandes et la saucisse, mettez-les sur les légumes. Servez très chaud.

POTÉE LORRAINE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 30 min

---

500 g de palette fumée • 2 saucisses de Morteau • 100 g de lard fumé • 1 petit chou • 4 navets • 4 carottes • 8 pommes de terre • 1 oignon • 1 bouquet garni • poivre en grains

---

Réalisation

Mettez la palette dans un faitout avec le bouquet garni, recouvrez d'eau, poivrez, portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 2 heures.

Pendant ce temps, ôtez les feuilles abîmées du chou, coupez-le en quatre, faites-le blanchir pendant 10 minutes à l'eau bouillante salée, puis égouttez-le. Épluchez carottes, navets et pommes de terre. Pelez l'oignon. Mettez les légumes, le lard fumé et les saucisses dans le faitout, couvrez et prolongez la cuisson pendant 30 minutes.

Retirez les légumes, déposez-les dans un plat creux, découpez la palette en tranches et les saucisses en rondelles, déposez-les sur les légumes. Servez très chaud.

POTÉE SAVOYARDE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h

---

1 jambonneau • 300 g de poitrine de porc • 300 g de travers de porc • 3 saucisses fumées • 1 chou • 4 carottes • 4 navets • 8 pommes de terre • 1 oignon • 4 clous de girofle • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez le chou, coupez-le en quatre. Faites-le blanchir pendant 10 minutes à l'eau bouillante salée. Épluchez l'oignon, piquez-le de clous de girofle, épluchez les carottes, les navets et les pommes de terre, coupez-les en morceaux.

Mettez le jambonneau, la poitrine et le travers dans un faitout, recouvrez-les largement d'eau, ajoutez l'oignon, les navets, les carottes, salez, poivrez et portez à ébullition en écumant régulièrement. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 1 heure. Ajoutez les pommes de terre, le chou et les saucisses, prolongez la cuisson de 40 minutes.

Mettez les viandes et le saucisson découpés sur un plat avec les légumes.

POTÉE AUX POIS CASSÉS

4 pers. Prép. : 20 min Dessalage : 12 h Cuisson : 2 h 15 min

---

4 jarrets de porc demi-sel • 300 g de pois cassés • 50 g de saindoux • 2 oignons • 2 poireaux • 2 carottes • 1 bouquet garni • 2 clous de girofle • sel, poivre en grains

---

Réalisation

La veille du repas, déposez les jarrets dans une terrine, recouvrez-les d'eau froide et laissez-les dessaler pendant 12 heures en changeant l'eau trois fois. Lavez les pois cassés, versez-les dans un saladier, versez de l'eau froide à hauteur et laissez tremper pendant 12 heures également.

Le jour même, mettez les jarrets dans un faitout, recouvrez-les d'eau froide et portez à ébullition en écumant souvent. Pendant ce temps, pelez les oignons, émincez-les. Pelez les carottes, coupez-les en fines rondelles. Nettoyez les poireaux, coupez-les en julienne.

Faites fondre le saindoux dans une cocotte, mettez les légumes, les pois cassés égouttés, les jarrets égouttés, les clous de girofle, le bouquet garni, un peu de sel et six grains de poivre. Arrosez d'eau chaude à hauteur et laissez cuire pendant 2 heures à petits bouillons.

Retirez les pois cassés et les légumes, disposez-les dans un plat creux, mettez dessus les jarrets. Servez très chaud avec de la moutarde.

POTÉE DE CANARD AUX CAROTTES CONFITES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 40 min

---

4 cuisses de canard • 800 g de carottes • 8 échalotes • 50 cl de bouillon de volaille • 1 cuil. à soupe de miel • x g de beurre • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez les échalotes, laissez-les entières. Badigeonnez les cuisses de canard de miel. Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites dorer les morceaux de canard en les retournant pendant 5 minutes, ajoutez les échalotes, les carottes, salez, poivrez et versez le bouillon. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire à découvert pendant 30 minutes à feu doux.

Mettez les cuisses dans le plat de service, entourez-les de carottes et

d’échalotes, arrosez de sauce. Servez très chaud.

POTÉE DE HADDOCK AU CHOU VERT

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h 20 min

---

600 g de filets de haddock • 100 g de lardons fumés • 1 sachet de court-bouillon • 1 chou • 1 oignon • 2 clous de girofle • 1 cuil. à soupe de baies roses • 4 cuil. à soupe de crème • sel, poivre

---

Réalisation

Ôtez les feuilles abîmées du chou, coupez-le en quatre et faites-le blanchir dans de l’eau bouillante salée pendant 10 minutes. Égouttez-le. Délayez le sachet de court-bouillon avec 50 cl d’eau bouillante dans une grande cocotte.

Pelez l’oignon, piquez-le de clous de girofle, ajoutez-le, salez peu, poivrez et ajoutez le chou. Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 1 heure. Ajoutez les filets de poisson, prolongez la cuisson de 10 minutes. Retirez le poisson et les morceaux de chou, mettez-les sur quatre assiettes. Déposez dessus un peu de crème fraîche et parsemez de baies roses. Servez bien chaud.

LES RESTES DE POT-AU-FEU

BOUILLON GRATINÉ À L'OIGNON

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 15 min

---

400 g d'oignons • 1 l de bouillon de pot-au-feu filtré • 20 g de beurre • 50 g de gruyère râpé • ½ baguette de pain rassis • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez et hachez grossièrement les oignons. Faites-les revenir dans le beurre dans une grande cocotte ; dès qu'ils ont pris couleur, arrosez-les de bouillon et laissez cuire à petit feu jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Vérifiez l'assaisonnement, ajoutez si nécessaire sel et poivre.

Coupez la baguette en tranches de 1 cm d'épaisseur, répartissez-les dans quatre bols individuels, versez dessus le bouillon à l'oignon. Saupoudrez de gruyère râpé et faites gratiner sous le gril pendant 5 minutes. Servez très chaud.

BOULETTES AU CUMIN

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 10 min

---

400 g de viande de pot-au-feu cuite • 1 œuf • 4 cuil. à soupe de chapelure • 2 cuil. à café de cumin • 2 cuil. à soupe de farine • 6 cuil. à soupe d'huile • 4 branches de coriandre • 2 branches de persil • sel, poivre

Réalisation

Hachez la viande avec les herbes et le cumin, salez et poivrez. Mélangez le hachis avec la chapelure et l'œuf battu. Formez des petites boulettes entre vos mains. Versez la farine dans une assiette creuse. Roulez les boulettes dans la farine.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, faites dorer les boulettes en les retournant délicatement pendant 5 à 8 minutes. Déposez-les sur du papier absorbant. Servez chaud ou tiède.

Notre conseil : accompagnez d'une salade de pois chiches à la menthe ou d'une salade de tomates à la coriandre.

CROQUETTES DE PORC

4 pers. Préparation : 15 min Attente : 15 min Cuisson : 15 min

400 g de porc cuit (reste de palette, par exemple) • 200 g de chair à saucisse • 2 œufs • 2 gousses d'ail • 4 branches de persil • 100 g de pain rassis (reste de baguette ou de pain de campagne) • 3 cuil. à soupe de farine • 1 cuil. à soupe d'huile • 25 g de margarine • sel, poivre

Réalisation

Épluchez les gousses d'ail. Hachez le porc cuit avec les gousses d'ail, le persil effeuillé et le pain rassis. Mettez le hachis dans un saladier, ajoutez la chair à saucisse, les œufs entiers battus, du sel et du poivre et mélangez.

Prélevez des boulettes de viande et roulez-les entre vos mains pour former des croquettes. Versez la farine dans une assiette creuse, roulez les croquettes dedans, déposez-les sur une assiette et placez au frais pendant 15 minutes. Faites fondre la margarine avec l'huile et faites

frire les croquettes en les retournant souvent. Servez très chaud.

HACHIS PARMENTIER

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 45 min

1,2 kg de pommes de terre • 35 cl de lait • 60 g de beurre • 600 g de bœuf cuit • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de persil • 75 g de fromage râpé • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les pommes de terre, faites-les cuire à l'eau salée pendant 20 minutes. Egouttez-les et passez-les au presse-purée. Faites chauffer le lait. Versez-le peu à peu sur les pommes de terre en battant jusqu'à obtention d'une purée onctueuse, salez, poivrez, ajoutez 20 g de beurre. Épluchez l'ail et l'oignon, hachez-les avec le persil et le bœuf. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Beurrez un plat à gratin. Disposez une couche de purée. Répartissez dessus le hachis de viande, puis recouvrez avec le reste de purée. Saupoudrez de fromage râpé, parsemez de petits morceaux de beurre et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes. Servez immédiatement.

PETITES TOURTES À LA VIANDE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

---

1 fond de pâte brisée • 400 g de reste de viande de pot-au-feu • 2 œufs + 1 jaune • 2 cuil. à soupe de lait • 3 branches de persil plat • 4 cuil. à soupe de crème • 20 g de beurre • 4 pincées de quatre-épices • sel, poivre

---

Réalisation

Découpez huit ronds dans la pâte de la taille de moules à tarte individuels. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez les moules, garnissez-les de ronds de pâte. Hachez grossièrement la viande avec le persil. Battez les œufs entiers avec la crème dans un saladier, ajoutez le hachis de viande, ajoutez le quatre-épices, mélangez bien, salez, poivrez si nécessaire et répartissez dans les quatre moules. Recouvrez avec les ronds de pâte restants en pinçant bien les bords entre vos doigts mouillés.

Battez le jaune d'œuf avec le lait, badigeonnez la pâte avec ce mélange. Faites quelques entailles dans les couvercles de pâte et enfournez. Laissez cuire pendant 20 minutes. Servez chaud ou tiède avec une salade verte.

Notre conseil : si vous manquez de viande, ajoutez une tranche de jambon haché ou encore quelques rondelles de pomme de terre cuites.

POULET HACHÉ À LA RUSSE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 30 min

---

600 g de poulet cuit • 3 œufs • 80 g de mie de pain • 3 cuil. à soupe de lait • 4 cuil. à soupe de chapelure • 150 g de beurre • sel, poivre

---

Réalisation

Faites tremper la mie de pain dans le lait pendant 10 minutes. Essorez-la, puis hachez-la avec le poulet. Battez deux œufs en omelette, incorporez le hachis, salez, poivrez et mélangez bien.

Séparez ce hachis en quatre parties, aplatissez-les pour leur donner une forme de galette ronde. Déposez au centre de chaque galette une noix de beurre, puis refermez la galette en lui donnant une forme de cuisse de poulet. Battez le dernier œuf dans une assiette creuse, versez la chapelure dans une autre assiette. Passez successivement les

boulettes dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Mettez au frais pendant 10 minutes.

Faites dorer les galettes dans une poêle dans le beurre restant.

RISOTTO AU SAFRAN

4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 30 min

---

350 g de riz rond • 1 l de bouillon de poule au pot • 10 cl de vin blanc sec • 1 oignon • 50 g de parmesan râpé • 50 g de beurre • 1 dose de safran • sel, poivre

---

Réalisation

Rincez le riz et faites chauffer le bouillon. Épluchez l'oignon, hachez-le et faites-le revenir dans une sauteuse avec la moitié du beurre. Versez le riz et faites cuire à feu très doux en remuant constamment jusqu'à ce que les grains soient translucides. Arrosez de vin blanc sans cesser de mélanger, puis dès que le vin est absorbé, versez une louche de bouillon en continuant à remuer. Versez une nouvelle louche de bouillon quand la précédente a été absorbée.

Quand tout le bouillon est absorbé, retirez la sauteuse du feu, ajoutez le safran, mélangez bien, salez, poivrez si nécessaire, puis ajoutez le reste de beurre et le parmesan. Mélangez à nouveau et servez bien chaud.

SALADE DE BŒUF AU SOJA ET À LA CORIANDRE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 min

---

400 g de bœuf cuit • 1 concombre • 2 petits oignons blancs • 100 g de germes de soja • 1 piment oiseau • 1 citron vert • 4 cuil. à soupe de sauce de soja • 4 cuil. à soupe d'huile • 1

bouquet de coriandre

Réalisation

Lavez le concombre, coupez-le au robot en rondelles très fines. Faites blanchir les germes de soja pendant 1 minute à l'eau bouillante, égouttez-les et mettez-les dans un saladier. Pelez les oignons, émincez-les. Pressez le citron vert, versez le jus dans un bol, ajoutez la sauce de soja, l'huile, émiettez le piment, mélangez bien. Découpez le bœuf en lamelles, mettez-le sur les germes de soja, ajoutez les tranches de concombre et arrosez de sauce. Mélangez. Parsemez de coriandre ciselée.

SALADE DE BŒUF AU FENOUIL ET AUX CAROTTES

4 pers. Préparation : 15 min

---

700 g de bœuf cuit • 2 fenouils • 4 carottes • 1 cuil. à café de moutarde forte • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 5 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 4 cornichons • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les carottes et râpez-les. Émincez les fenouils à la mandoline. Coupez les cornichons en rondelles. Détaillez le bœuf en cubes. Mettez tous ces ingrédients dans un saladier.

Préparez une vinaigrette en battant la moutarde avec le vinaigre et un peu de sel et de poivre. Versez l'huile peu à peu. Arrosez la salade avec la sauce, mélangez et servez à température ambiante.

SALADE DE BŒUF AUX POMMES DE TERRE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

---

400 g de bœuf cuit • 8 pommes de terre • 4 échalotes • 8 cornichons • 4 branches de persil • 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne • 10 cl de vin blanc • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 6 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre du moulin

---

Réalisation

Faites cuire les pommes de terre avec leur peau pendant 20 minutes. Laissez-les tiédir, puis pelez-les et coupez-les en rondelles. Mettez-les dans un saladier et arrosez-les de vin blanc. Mélangez. Coupez la viande en petits dés et les cornichons en rondelles. Pelez et hachez les échalotes. Ajoutez-les au saladier.

Préparez la vinaigrette : fouettez la moutarde avec le vinaigre, un peu de sel et de poivre et versez l'huile en filet. Versez la sauce sur la salade, mélangez. Ciselez le persil, parsemez-le sur la salade.

SALADE DU LENDEMAIN

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 10 min

---

400 g de bœuf cuit • 1 boîte de pois chiches • 1 échalote • 2 œufs • 1 cuil. à café de moutarde forte • 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès • 4 cuil. à soupe d'huile de colza • 2 cuil. à soupe de câpres • 4 branches de persil plat • sel, poivre

---

Réalisation

Faites durcir les œufs dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes, rafraîchissez-les puis écalez-les. Pelez l'échalote, émincez-la finement. Rincez et égouttez les pois chiches, mettez-les dans un saladier. Coupez le bœuf cuit en dés.

Préparez une vinaigrette en mélangeant la moutarde avec le vinaigre, versez l'huile en filet en fouettant. Salez, poivrez. Mettez les dés de

viande et les échalotes dans le saladier, arrosez de sauce, mélangez.

Coupez les œufs en dés, répartissez-les sur la salade ainsi que les câpres et les feuilles de persil ciselées. Servez à température ambiante.

TOMATES FARCIES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 40 min

---

8 petites tomates • 400 g de bœuf cuit • 200 g de chair à à saucisse • 150 g de jambon blanc • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 2 tranches de pain de mie • 3 cuil. à soupe de lait • 100 g de riz • 6 branches de persil plat • 60 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez un chapeau aux tomates, évidez-les avec une petite cuillère, mettez la pulpe dans une terrine.

Prélevez la mie du pain, mettez-la dans un bol, arrosez-la de lait. Épluchez l'ail et les échalotes, effeuillez le persil. Hachez le jambon avec les restes de viande, les échalotes, l'ail et le persil. Ajoutez la chair à saucisse, le pain essoré, du sel et du poivre. Mélangez bien. Farcissez les tomates avec cette préparation.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez un plat à four. Étalez le riz dans un fond d'eau, puis disposez les tomates farcies dessus, recouvrez-les avec leur chapeau, et parsemez-les de petits morceaux de beurre. Enfournez et laissez cuire pendant 40 minutes.

INDEX DES RECETTES

POT-AU-FEU

Bollito misto (pot-au-feu italien)
Bortsch
Cocido (pot-au-feu espagnol)
Cotriade du pêcheur
Couscous royal
Hochepot (pot-au-feu flamand)
Cozido (pot-au-feu portugais)
Foie gras en pot-au-feu
Garbure
Langue de veau et queue de bœuf en pot-au-feu
Irish Stew (pot-au-feu irlandais)
Pot-au-feu à la thaïe
Pot-au-feu albigeois
Pot-au-feu aux quatre viandes
Pot-au-feu basquaise
Pot-au-feu de canard
Pot-au-feu de dinde au thym et à la tomate
Pot-au-feu de Galice
Pot-au-feu de jarret à l'italienne
Pot-au-feu de lapin
Pot-au-feu de pintade sauce aux échalotes
Pot-au-feu de porc à la sauge
Pot-au-feu de poisson
Pot-au-feu de poularde au safran
Pot-au-feu de poulet à la truffe sauce porto
Pot-au-feu de printemps
Pot-au-feu provençal
Pot-au-feu tradition
Poulet en pot-au-feu à l'estragon
Poule au pot
Poule pochée aux légumes sauce aux herbes

Soupe au chou
Waterzoï de poissons
Waterzoï de poulet
Bœuf à la ficelle
Bouillon de pot-au-feu à la moelle
Bouillon de pot-au-feu au vermicelle
Canard à la ficelle, sauce aux herbes
Filet mignon à la ficelle sauce moutarde
Palette aux lentilles vertes en pot-au-feu
Pot-au-feu de gigot sauce aux câpres
Terrine de pot-au-feu en gelée
Pot-au-feu de queue de bœuf au boulgour
Pot-au-feu de carpaccio de bœuf au gingembre
Pot-au-feu de légumes
Pot-au-feu de noix de Saint-Jacques au saumon fumé
Pot-au-feu d'épaule de mouton
Pot-au-feu de poule et de merguez
Pot-au-feu de thon, beurre d'anchois
Pot-au-feu d'oie
Carbonnade de bœuf

DAUBES

Daube de bœuf au vin blanc
Daube de bœuf aux haricots et aux épices
Daube de bœuf aux pruneaux
Daube de canard aux cèpes
Daube de poulet confit
Daube des bergers
Daube de sanglier
Daube provençale
Goulasch
Jarret de porc à la bière
Poulet confit à la bière
Daube d'agneau au chorizo
Daube de bœuf aux olives
Daube de porc aux fruits secs
Daube de lapin aux pruneaux

POTÉES

Potée alsacienne
Potée auvergnate
Potée berrichonne
Potée bourguignonne
Potée bretonne
Potée champenoise
Potée franc-comtoise
Potée de canard aux haricots blancs
Potée de jambonneau au chou
Potée de jarrets de porc aux lentilles
Potée de pintade
Potée de saucisses au cumin
Potée liégeoise
Potée limousine
Potée morvandelle
Potée lorraine
Potée savoyarde
Potée aux pois cassés
Potée de canard aux carottes confites
Potée de haddock au chou vert

LES RESTES DE POT-AU-FEU

Bouillon gratiné à l'oignon
Boulettes au cumin
Croquettes de porc
Hachis parmentier
Petites tourtes à la viande
Poulet haché à la russe
Risotto au safran
Salade de bœuf au soja et à la coriandre
Salade de bœuf au fenouil et aux carottes
Salade de bœuf aux pommes de terre
Salade du lendemain

Tomates farcies